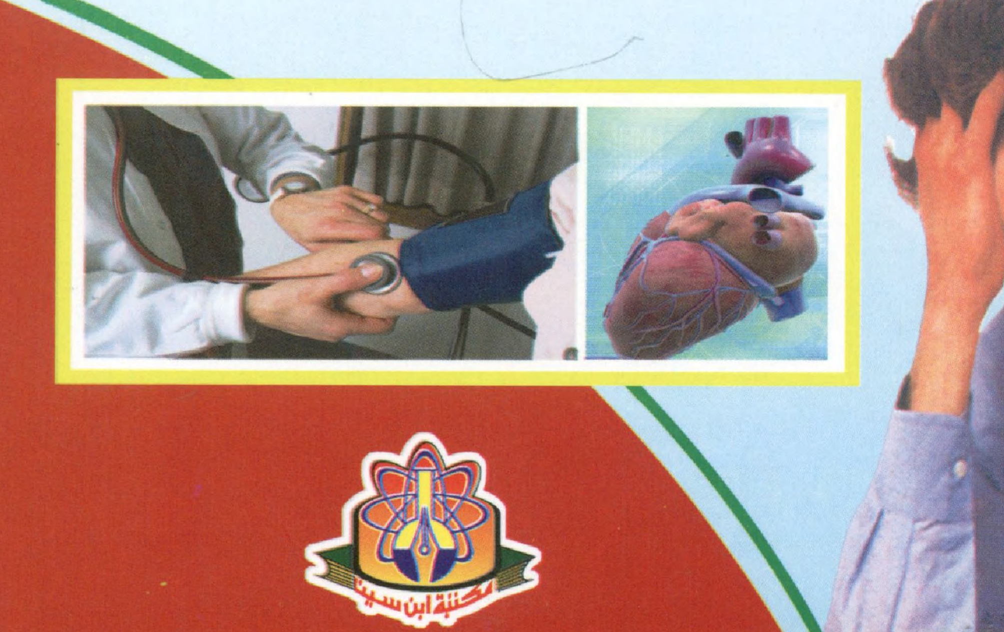
عِلاج ضغط الدَّم بدون دواء

99 نصيحة ووصفة طبية لحمايتك من هذا المرض الشرس

دكتور أيمن الحسيني



دكتور أيمن الحسيني

علاج ضغط الدم بدون دواء

٩٩ نصيحة ووصفة طبيّة لحمايتك من هذا المرض الشرس

- الرجيم المناسب .. علاج طبيعي فعّال لضغط الدم المرتفع !
- الممنوع والمرغوب فى غذاء مريض الضغط المرتفع .
- انتبهوا يا سادة : هذه العقاقير تؤثر على قدراتكم الجنسية !
- صدّق أو لا تصدّق : زيارة الطبيب ترفع ضغط الدم !
- لماذا يرتفع ضغط الدم أثناء الحمل ؟ وكيف تحمين نفسك ؟
- ما أسباب ارتفاع ضغط الدم بين الشباب والأطفال وما العلاج ؟
- مكمّلات غذائية حديثة جداً للسيطرة على ضغط الدم المرتفع
- احتياطات هامة لمرضى الضغط الذين يعانون من أمراض أخرى ؟
- هذه هي الرياضات المفضلة لمرضى الضغط المرتفع .
- انتبه : هذه العقاقير تؤدى لارتفاع ضغط الدم !





للطبع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة

☎ ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ ف: ٦٣٨٠٤٨٣

اسم الكتاب

علاج ضغط الدم بدون دواء

اسم المؤلف

د/ أيمن الحسيني

تصميم الغلاف

زكريا عبد العال

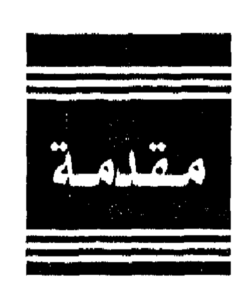
رقم الإيداع

١٧٢١٥ / ٢٠٠٣

977 - 271 - 652 -6

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت: ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com



●● كيف يختار مرض ارتفاع ضغط الدم ضحاياه ؟

هل أُصبت – وقاك الله – بارتفاع ضغط الدم ؟

إن كنت كذلك فلا تنزعج .. فهناك ملايين غيرك تعانى من هذا المرض الشائع على مستوى العالم ، والذى يُعد من أبرز أمراض العصر؛ لأنه يختار ضحاياه من المتوترين المتنافسين المتكالبين على أمور الدنيا .. وما أكثرهم هذه الأيام !

وهو أيضاً مرض السّمان الذين انشغلوا بحشو بطونهم ، وتلذذوا بالكسل فوق مقاعدهم ، وسال لعابهم أمام الأغذية العصرية والوجبات الحديثة التى تصيب بالتُّخمة ، وترفع نسبة الدهون .. وهم أيضاً كثير هذه الأيام !

لكنك قد تكون لا من هذا الصنف ولا من ذاك ، فارتفاع ضغط الدم يمكن أن يشق طريقه إلينا كذلك لعوامل أخرى مختلفة قد تكون من صنعنا، مثل كثرة تناول ملح الطعام ، أو خارجة عن إرادتنا كوجود ميل وراثى للإصابة.

ولكن ماذا تفعل لضغط دمك المرتفع ؟

إن هناك عشرات العقاقير التى يمكنك تناولها ببساطة ، لكنك ستدفع حتماً بعض «الضرائب» على صحتك والتى تتمثل فى الأضرار

الجانبية للعقاقير الخافضة لضغط الدم المرتفع ، والتى لا يوجد منها حتى الآن دواء مثالى آمن !

لكننا من خلال هذا الكتاب نركز على الجانب الطبيعى الآمن لعلاج هذا المرض والذى قد يكون كافياً لضبط حالات الارتفاع البسيط أو المتوسط لضغط الدم دون دواء .. أو يساعد على خفض جرعة العقار الكيماوى الذى تستخدمه مما يقلل بالتالى من أضراره الجانبية ، خاصة وأن هذه العقاقير تستخدم لسنوات طويلة!

وهذا الجانب الطبيعى يعتمد على محاربة كل العوامل المكتسبة التى جعلت مرض ارتفاع ضغط الدم يحظى بهذا الانتشار الواسع ، وعلى تقديم كافة العلاجات والبدائل المساعدة على مقاومة ارتفاع ضغط الدم وإحكام السيطرة عليه ، وذلك بناء على ما توصلت إليه الدراسات الحديثة .

فأرجو أن يساعدك هذا الكتاب فى تسوية مشاكلك مع ضغط الدم وإحكام السيطرة عليه لتأمن غدره وخيانته ..

مع خالص تحياتى ...

دكتور/ أيمن الحسينى
أخصائى الطب الباطنى
خبير التغذية والعلاج بالأعشاب

احترس من هذا اللص الخطير : ضغط الدم المرتفع !

■ **لماذ هو لص ؟!**

لأنه يسلب الصحة بمضاعفاته المتعددة على مر الزمن . فضغط الدم المرتفع يمكن أن يؤدى إلى :

- مرض القلب (قصور الشريان التاجى) وهبوط القلب .
- تصلُّب الشرايين.
- تلَف الكُلية (أو الفشل الكلوى) .
- حوادث الدورة الدموية المخية (مثل جلطة المخ) .
- أضرار بالأوعية الدموية بالعين .

■ **ولماذا هو خطير؟!**

لأنه «يعمل فى الظلام» ..!

فأعراض هذا المرض لا تكون واضحة فى كثير من الأحيان ، وبالتالى يصير المريض فى غفلة عن وجوده تاركاً له جسمه يعبث به ويفسد فيه كما يشاء ، حتى يكتشف وجوده بالصدفة عندما يبدأ حدوث مضاعفات مزمنة (كالمضاعفات السابقة) أو مضاعفات حادة (كنزيف الأنف) .

•• لا تنزعج !

■ **هو لص خطير ولكن سهل الترويض !**

ولكن على الرغم من خطورة مرض ارتفاع ضغط الدم بما يمكن أن يسببه من مشاكل ومضاعفات خطيرة إلا أنه غالباً سهل الترويض . فهو مرض يمكن السيطرة عليه بإحداث بعض التغيرات بأسلوب المعيشة (lifestyle) ، والتخلص من الوزن الزائد ، وتنظيم الناحية الغذائية ، وتناول بعض الأعشاب المفيدة . وإن استمر فى شراسته يمكن اللجوء لتناول عقاقير توقفه عند حدِّه .

■ ما مدى قابليتك للإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟

كل الناس يمكن أن يصابوا بارتفاع ضغط الدم .. لكننا كبشر نختلف في درجة قابليتنا للإصابة بارتفاع ضغط الدم . تعالوا نوضح ذلك .

■ السُّلالة :

الجنس الأبيض يختلف عن الجنس الأسود فى درجة القابلية للإصابة بارتفاع ضغط الدم .

ففى الولايات المتحدة ، ذكرت الإحصائيات أن الزنوج الأفارقة لديهم قابلية أكثر للإصابة عن الأمريكين البيض .. وأنه فوق سن ٦٥ سنة تبلغ نسبة الإصابة بين الزنوج ٥٠ ٪ ، بينما تبلغ بين البيض حوالى ٤٠ ٪ .

■ الجنس :

الرجل أكثر قابلية للإصابة بارتفاع ضغط الدم بالنسبة للمرأة قبل بلوغ سن اليأس (والذى يكون عادة فى أواخر الأربعينيات أو بداية الخمسينيات) .. أما بعد وصول المرأة سن اليأس فإن فرصتها للإصابة بارتفاع ضغط الدم تكون أكبر من الرجل . ومع تقدم الجنسين فى السن تكاد تتساوى نسبة الإصابة بينهما ، ولكن فيما يبدو أن جسم المرأة فى مرحلة الشيخوخة أكثر قدرة على تحمل ارتفاع ضغط الدم بالنسبة للرجل فى نفس المرحلة ، بدليل أن مضاعفات ارتفاع ضغط الدم على صحة القلب تكون نسبتها أقل بين النساء عن الرجال.

■ الوراثة :

من الواضح أن هناك ميلاً وراثياً للإصابة بارتفاع ضغط الدم ، فالذى جاء من أسرة تنتشر بينها الإصابة بارتفاع ضغط الدم أكثر قابلية من غيره ممن جاء من أسرة تتميز بضغط معتدل أو منخفض .

والإحصائيات تقول : إذا كان أحد الوالدين مصاباً بارتفاع ضغط الدم تكون فرصة الأبناء للإصابة بهذا المرض حوالى ٥٥ ٪ .. أما إذا كان كلا الأبوين مصاباً بارتفاع ضغط الدم فتكون الفرصة أكبر من ذلك .

ولكن يجب التأكيد هنا على حقيقة هامة وهى أن مرض ارتفاع ضغط الدم

لا ينتقل بالجينات الوراثية ، أى أن اكتساب الأبناء له ليس أمراً حتميا ، وإنما ما ينتقل هو الميل للإصابة . وهذا الميل يكون قوياً فى حالة وجود عوامل أخرى مساعدة على الإصابة ، مثل السمنة وارتفاع مستوى الدهون . ولذا ينبغى على الأبناء الذين لديهم ميل للإصابة أن يحذروا من اكتساب عوامل أخرى محفزة على الإصابة بارتفاع ضغط الدم كما سيتضح .

■ **المرحلة العمرية :**

ببساطة تزيد القابلية للإصابة بارتفاع ضغط الدم مع التقدم فى العمر ، وأغلب حالات الإصابة تحدث بعد سن الأربعين .

وقد وجد الباحثون أنه مع انقضاء كل عقد من العمر يزيد ضغط الدم بضع درجات .

ولذا فإذا كانت قيمة ضغط الدم الطبيعية فى مرحلة الشباب حوالى ٨٠/١٢٠ ، فإنها قد تصل فى مرحلة السبعينيات من العمر إلى ٩٠/١٤٠ وتعتبر قيمة غير مرتفعة .

■ **وزن الجسم :**

«السّمان» أكثر قابلية بارتفاع ضغط الدم عن «النحاف» أو معتدلى الوزن . هذه حقيقة مؤكدة .

وهناك دراسة واسعة قام بها دكتور «فرامنجهام» حول علاقة وزن الجسم بضغط الدم . كشفت هذه الدراسة عن أن زيادة وزن الجسم بأكثر من حوالى ٢٠ ٪ بالنسبة للوزن المثالى سواء عند الرجال أو النساء تزيد من القابلية للإصابة بارتفاع ضغط الدم بحوالى ثمانى مرات بالنسبة لأصحاب الأوزان المعتدلة .

■ **مواصفات الشخصية :**

الشخصية الانفعالية سريعة التوتر والغضب أكثر قابلية لارتفاع ضغط الدم عن الشخصية الهادئة . وفى علم النفس يسمى النوع الأول «Type A» والنوع الثانى «Type B» .. ووجد كذلك أن الشخصية الانفعالية «Type A» أكثر قابلية بحوالى الضعف لمتاعب الشريان التاجى عن الشخصية الهادئة «Type B» .

■ **درجة النشاط الحركى :**

الكسالى أو محدودى النشاط والحركة أكثر قابلية للإصابة بارتفاع ضغط الدم

ومتاعب الشريان التاجى بالنسبة للنشطين والرياضيين . ولذا يلاحظ أن كثرة العمل والمسئوليات التى تضطر للجلوس لفترات طويلة تحفز على ارتفاع ضغط الدم خاصة إذا كان ذلك مقروناً بكثرة الانفعال والضغوط النفسية . إنْ جسم الإنسان معدّ للحركة والنشاط ، فإذا لم يتوافر له القدر الكافى من الحركة كان ذلك نوعاً من الإساءة إلى صحة الجسم عموماً وخاصة لجهاز القلب والشرايين .

■ مستوى الدهون بالجسم :

هناك علاقة بين ارتفاع مستوى الدهون بالدم (الكوليسترول) والإصابة بارتفاع ضغط الدم . والإحصائيات تقول : إن كثيراً من مرضى ضغط الدم المرتفع يعانون فى نفس الوقت من ارتفاع مستوى الكوليسترول .

وبشكل آخر يمكن أن نقول : إن هناك علاقة بين كثرة تناول الدهون الحيوانية ، باعتبارها مصدراً غنياً بالكوليسترول والإصابة بارتفاع ضغط الدم . ويؤكد هذه العلاقة انخفاض نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين النباتيين .

■ زيادة الملح في الطعام :

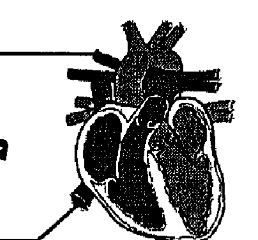
هل يؤدى الاعتياد على تناول كميات كبيرة من الملح فى الطعام إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟

.. نظراً لأهمية هذا الموضوع سنتناوله بالتفصيل فى الجزء الثانى .

■ احتساء الخمور. والعياذ بالله !

لفترة طويلة من الزمن ظل كثير من أطباء الغرب ينفون وجود علاقة بين ارتفاع ضغط الدم واحتساء الخمور ، وكانوا يعللون سبب إصابة مدمنى الخمور بارتفاع ضغط الدم بمعاناة كثير منهم من التوتر بسبب إدمان الخمور .

أما فى الوقت الحالى فلقد صار من المؤكد والواضح أن احتساء الخمور يمكن أن يؤدى لارتفاع ضغط الدم بصورة مزمنة وبصرف النظر عن وجود عوامل أخرى مساعدة على الإصابة بارتفاع ضغط الدم ؛ أى : أن احتساء الخمور يمكن أن يكون سبباً أَوَّليًا مباشراً لارتفاع ضغط الدم . ولقد اتضح كذلك أن التوقف عن احتساء الخمور يمكن أن يعيد ضغط الدم المرتفع بدرجة بسيطة إلى مستواه الطبيعى أو يساعد على خفض جرعة العلاج .



كيف تحدث الإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟

•• انتبه :

■ القلب والشرايين مثل «الخرطوم والحنفية» !

القلب يضخ الدم ليتدفق داخل أنابيب ـ وهى الشرايين ـ توزعه على الجسم. وهو ما يشبه تماماً عمل الصنبور وخرطوم المياه .

تصوَّر الآن أنك فتحت الصنبور على آخره [زيادة تدفق الماء أو الدم] وضغطت بيدك على جسم الخرطوم [تقلُّص الخرطوم أو الشرايين] .. ماذا سيحدث ؟

سيحدث ارتفاع لضغط الماء داخل الخرطوم [أو لضغط الدم داخل الشرايين] .

فارتفاع ضغط الدم يحدث عندما يضخ القلب الدم بسرعة أو عندما تكون هناك مشكلة تجعل الشرايين متقلصة [منقبضة] مما يرفع أيضاً من ضغط الدم أثناء مروره داخل الشريان . ولذلك فإن ضغط الدم يحدد بكمية الدم التى يضخها القلب وبمقدار المقاومة التى يلقاها الدم أثناء تدفقه داخل الشرايين .

•• انتبه :

■ مقدار ضغط الدم ليس ثابتاً طوال الوقت !

ما لا يعرفه كثير من المرضى وغير المرضى بارتفاع ضغط الدم أن مقدار ضغط الدم ليس ثابتاً تماماً طوال الوقت وإنما يتغير أثناء اليوم تبعاً لما نقوم به . فعندما تصعد الدرَج ، أو عندما تغسل سيارتك ، أو عندما تقومين بتنظيف منزلك فإن عضلات جسمك تحتاج فى هذه الحالات وما شابهها لمزيد من التغذية بالدم بالنسبة لحالات السكون أو الاسترخاء ، مما يضطر القلب لضخ

الدم بسرعة ، وبالتالى تزيد قوة اندفاعه داخل الشرايين فيرتفع ضغط الدم . وكذلك عندما تتوتر وتنفعل يزداد ضغط دمك لأن الأعصاب ترسل إشارات تحث القلب على زيادة العمل وتؤدى لضيق الشرايين .

لكن هذا الارتفاع يكون عادة بسيطاً ومؤقتاً حيث ينخفض الضغط مرة أخرى عندما ينتهى المجهود الذى يتعرض له الجسم ويعود الجسم لحالته المستقرة مرة أخرى . ولذا فإن هذا الارتفاع البسيط المؤقت يعد تغيراً طبيعياً ولا نعتبر ذلك إصابة بارتفاع ضغط الدم .

ولذا فإنه من المفروض أن يبدأ الطبيب فى قياس ضغط الدم بعدما يجلس ويهدأ المريض ويتخلص من مجهود الانتقال إلى عيادة الطبيب وأيضاً من القلق الذى قد يساوره عند الدخول لعيادة الطبيب !. كما أننى أُفضل قياس ضغط الدم أكثر من مرة أثناء الزيارة الواحدة لاستثناء عامل التوتر أو الإجهاد .

■ لماذا نحتاج إلى ضغط الدم ؟

لولا وجود ضغط لتيار الدم لما استطاع التدفق الوصول إلى أجزاء الجسم المختلفة وأهمها المخ .

ولذا فإنه عندما ينخفض ضغط الدم ويقل وصوله للمخ قد تحدث حالة إغماء .. مثلما قد يحدث بسبب تراكم الدم بالساقين و القدمين أثناء الجلوس لفترات طويلة ولذا فإن تمديد الجسم مع رفع الساقين لأعلى أو ثنى الرأس بين الركبتين يساعد على زيادة تدفق الدم للمخ وبالتالى على مقاومة حدوث الإغماء أو تخفيف أعراض انخفاض ضغط الدم .

■ لماذا يصاب البعض بارتفاع ضغط الدم المزمن ؟

قلنا : إن ضغط الدم قد يرتفع بدرجات بسيطة بسبب التوتر أو المجهود الزائد ثم يعود لمستواه الطبيعى . ولكن عند بعض الناس يحدث ارتفاع دائم مستمر لضغط الدم . وحتى الآن نحن لا نعرف تماماً ما هى الأسباب العميقة الأساسية التى تجعل ضغط الدم يرتفع بهذه الصورة المزمنة . ولكن ما نعرفه هو أن هناك

عوامل محفزة على الإصابة لكنها ليست قاطعة أو حتمية . فعلى سبيل المثال : نحن نعرف أن مستوى الكوليسترول يحفز على ارتفاع ضغط الدم لكن هذه العلاقة ليست مؤكدة تماماً بدليل أن بعض الناس يعانى من ارتفاع الكوليسترول ورغم ذلك يحتفظ بقيمة طبيعية تماماً لضغط الدم .

ولذا فإنه من الواضح أن عملية الإصابة بارتفاع صغط الدم يشارك فى حدوثها عدة عوامل يتآلف بعضها مع بعض ، بينما لا يوجد عامل واحد أو سبب أساسى للإصابة .

■ أنواع مرض ارتفاع ضغط الدم :

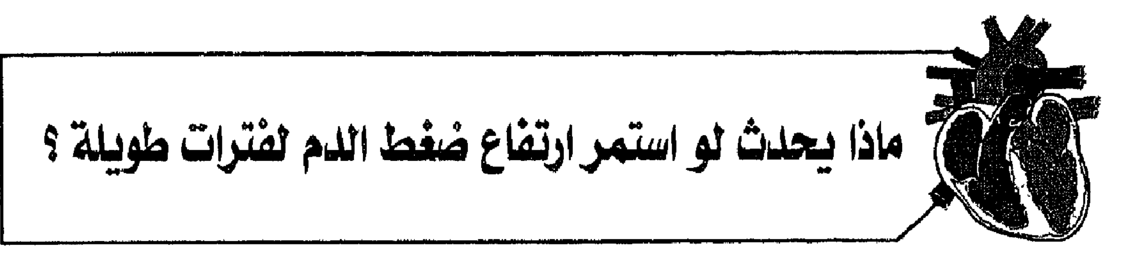
ولذلك فإننا لا نزال نطلق على مرض ارتفاع ضغط الدم : ارتفاع ضغط الدم الأوَّلى أو الأساسى [Essential Hyper Tension] ومعنى هذه التسمية : ارتفاع ضغط الدم غير الناتج عن سبب عضوى أو مرض محدَّد .

لكن هناك حالات أخرى محدودة من ارتفاع ضغط الدم يكون وراء الإصابة بها سبب محدد واضح .. مثل هذه الحالات نسميها : ارتفاع ضغط الدم الثانوى [Secondary Hyper Tension] .. وسوف نتحدث عن هذا النوع فيما بعد .

ولكن ما هى نسبة حدوث الإصابة بهذين النوعين من مرض ضغط الدم المرتفع ؟

إن أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم تنتمى للنوع الأول (ارتفاع ضغط الدم الأوَّلى) ، فحوالى ٩٥ ٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم لا يوجد وراءها سبب محدد معروف . ولذا فإننا نقصد عادة بالحديث عن ارتفاع ضغط الدم النوع الشائع ، والذى يظهر عادة بعد سن الأربعين .

أما النوع المرضى أو الثانوى فإنه يظهر عادة منذ سن مبكرة نسبياً ويحتاج الكشف عن سبب الإصابة به لإجراء عدة فحوص دقيقة .



ماذا يحدث لو استمر ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة ؟

•• لا تـنـزعـج !

■ **كل هذه الأضرار يمكن تجنبها بإحكام السيطرة على ضغط الدم**

ارتفاع ضغط الدم أشبه بارتفاع مستوى السكر ، فكلاهما يمكن أن يفتك بأعضاء الجسم إذا استمر لفترات طويلة بصورة دائمة أو متكررة ، فإهمال السيطرة على ارتفاع ضغط الدم يمكن أن ينال من صحة العديد من أعضاء الجسم وفى مقدمتها عادة القلب .

فتعالوا نعرف ماذا يمكن أن يحدث لو استمر ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة ؟.. أو ما هى مضاعفات ارتفاع ضغط الدم المتوقع ؟

■ **القلب :**

نعود مرة أخرى «للخرطوم والحنفية» ! تصوّر أن الماء الخارج من الصنبور يمر خلال خرطوم ضيق [أى أن هناك ارتفاعاً لضغط الماء داخل الصنبور] ففى هذه الحالة ستضطر لفتح الصنبور على آخره حتى تستطيع الحصول على كمية من الماء لرى الأرض مثلاً .

وهذا ما يحدث للقلب فى حالة ارتفاع ضغط الدم داخل الشرايين ، ففى هذه الحالة يضطر القلب لزيادة كفاءته فى ضخ الدم ، أى يعمل بأقصى قوته ، حتى يتمكن من توزيع كمية كافية من الدم على الجسم .

ومثلما يؤدى هذا المجهود الزائد لفترة طويلة إلى إضعاف أى ماكينة .. فإن «ماكينة» القلب كذلك تتعرض للضعف مع مرور الوقت ... ومن علامات هذا الضعف [وليس من علامات القوة!] حدوث تضخم بالقلب ، أى يزيد حجمه وهو ما نسميه طبياً [Cardiomegaly] ويظهر هذا التضخم غالباً بالبطن الأيسر المُكلف بضخ الدم . ونسمى هذه المرحلة بمرض القلب الناتج عن ارتفاع ضغط الدم [Hypertensive Heart Disease] ومع استمرار هذا الجهد الزائد الذى يبذله

القلب قد يأتى وقت لا يستطيع القيام بوظيفته فى ضخ الدم فيحدث ما نسميه بالفشل القلبى (Heart Failure) والذى يحدث أولا للجزء الأيسر من القلب (أو البطين الأيسر) ويؤدى ذلك لسعال وضيق بالتنفس ثم يمتد للجزء الأيمن (أو البطين الأيمن) ويؤدى ذلك لتورم القدمين واستسقاء (تجمع السائل بالبطين) .

■ الكُليتان :

وظيفة الكُلية استخلاص المواد الزائدة والفضلات من الدم الوارد إليها عبر الشرايين ثم طرحها خارج الجسم مع البول .. وهى وظيفة شبيهة تماماً بعمل «الفلتر» .

تصوّر الآن أن كمية الدم الواردة إلى الكُلية انخفضت بسبب تقلُّص أو تصلُّب الشرايين نتيجة الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، فماذا يحدث ؟

سيحدث انكماش للكُلية وتقل كفاءتها فى استخلاص المواد الزائدة والفضلات من الدم ، وبالتالى سترتفع بالدم نسبة السموم فيحدث ما يسمى بالفشل الكُلوى (Uremia) وهذه المشكلة تحدث عادة بصورة مزمنة على مدى فترة طويلة من الزمن ، ويمكن تجنبها إلى حد كبير بالوقاية من ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة

■ المخ :

مع استمرار ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة يؤثر ذلك على سلامة شرايين المخ والدورة الدموية المخيّة . فارتفاع الضغط يحفز على حدوث تصلب بشرايين المخ [أى تصبح جدرانها سميكة غير مرنة] وبالتالى تختل الدورة الدموية المخية ، كما يحفز ذلك على حدوث الحوادث المخية [Strokes) كالجلطة المخية ، وكنزيف المخ .

■ العينان :

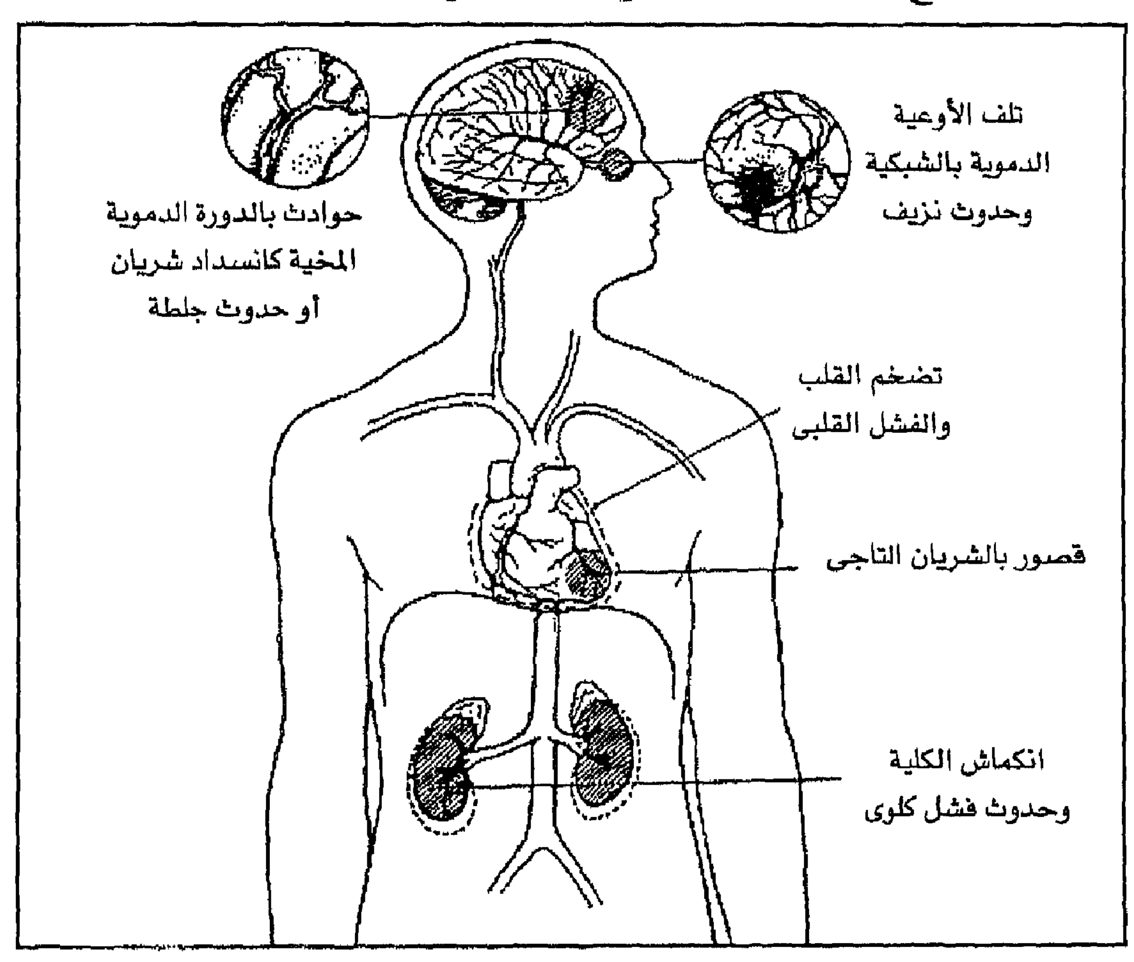
يمكن لطبيب العيون أن يشخّص حالات الارتفاع الشديد بضغط الدم من خلال فحص قاع العين ، وليس من خلال قياس ضغط الدم . وذلك لأن هذا الارتفاع الشديد يؤثر على الشرايين المغذية للعين وخاصة بالشبكية (Retina) فيجعلها تتآكل وتذبل ، وقد يؤدى ذلك لنزيف بالشبكية ، وهذه التأثيرات يمكن أن تؤدى للتأثير على الرؤية بدرجة كبيرة ، قد تصل إلى حد فقد الإبصار.

■ الشرايين :

عندما نتقدم فى السن تصبح جدران شرايين الجسم [وخاصة المغذية للقلب والمخ والساقين] ضعيفة المرونة سميكة نوعاً ما ونحن نسمى ذلك بتصلُّب الشرايين (atherosclerosis) .. وهذه الشرايين المتصلبة «الناشفة» السميكة تؤدى لارتفاع ضغط الدم أثناء مروره داخلها .. وبذلك فإن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يسبب تصلب الشرايين وفى نفس الوقت يمكن أن يحدث بسبب تصلب الشرايين .

وتأثير الإصابة بتصلب الشرايين ، يتوقف على العُضو المُغذّى بالشريان المتصلب.

فمثلاً : عندما تصاب الشرايين التاجية (المغذية لعضلة القلب) بالتصلب يقل تدفق الدم لعضلة القلب فتحدث الإصابة بالذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى). وعندما يحدث التصلب بالشرايين المغذية للمخ تزيد فرصة حدوث الحوادث المخية . وعندما يحدث التصلب بالشرايين المغذية للساقين تقل تغذية الساقين بالدم فتحدث تقلصات وأوجاع بالساقين وصعوبة فى ممارسة المشى لفترة طويلة .



مضاعفات الارتفاع الشديد لضغط الدم

كيف تعرف أنك تعانى من ارتفاع ضغط الدم ؟

■ انتبه لهذه الأعراض :

بصرف النظر عن قياس ضغط الدم ، هل هناك أعراض مميزة لارتفاع ضغط الدم تجعلك تشك فى إصابتك بهذا المرض وتتجه للطبيب لقياس ضغط دمك ؟!

فى أغلب الحالات لا توجد أعراض مميزة .. ومن هنا تكمن خطورة هذا المرض .. ومن هنا أيضاً جاءت تسميته «بالقاتل الصامت» .

دعنا نوضح ذلك .. إن هناك درجات لارتفاع ضغط الدم فليست كل الحالات سواء ، وهذه الدرجات تشتمل على ما يلى :

- حالات على وشك الإصابة (Border Line) .. أى تحتاج لمجرد الاحتراس (خذ بالك !)
- حالات ارتفاع بسيط (Mild) .- حالات ارتفاع متوسط (Moderate) .
- حالات ارتفاع شديد (Severe) . - وأحياناً نقول أيضاً :
- حالات ارتفاع شديد جداً (Very severe) .

فى الحالات المعرضة للإصابة (أو الحرجة) ، وفى الحالات البسيطة والمتوسطة قد لا يكون هناك أى أعراض واضحة ومميزة .

أما فى حالات الارتفاع الشديد (القيمة السفلى أكثر من ١١٠) فعادة تظهر بعض الأعراض مثل :

- الإحساس بصداع متكرر وثقل بالرأس . - الإحساس بدوخة وربما طنين بالأذن .
- الإحساس باضطراب الرؤية . - الإحساس بتعب عام وتوتر .
- الإحساس بصعوبة فى التنفس . - قد يحدث نزيف من الأنف .

وهذه الأعراض قد يحدث بعضها ، أو كلها ، ولكنها أيضاً قد لا تحدث رغم هذا الارتفاع الشديد !

شباب يعانى من ارتفاع ضغط الدم !

- ارتفاع ضغط الدم الثانوى :

قُلنا من قبل : إن حوالى ٩٥٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم يكون من النوع الأوَّلى ، أى الذى ليس له سبب محدد .. وأن حالات الإصابة تحدث غالباً بهذا النوع بعد سن الأربعين . أما النوع الثانى من مرض ارتفاع ضغط الدم فهو النوع الثانوى ، أى الذى يحدث بناء على وجود مرض أو سبب معين واضح ومحدد . وهذا النوع يحدث غالبا فى سن صغير نسبياً ، لذا قد يصاب به مراهقون أو شباب فى مقتبل العمر أو ربما يظهر فى مرحلة الطفولة .

والآن دعنا نتحدث عن أسباب هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم ، وطرق الكشف عنها ، وطرق علاجها .

ولعلك تلاحظ من ذلك أن هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يبرأ منه المريض تماماً إذا وضعنا يدنا على سبب الإصابة واستطعنا علاجه متى أمكن ذلك .

- أسباب الإصابة بارتفاع ضغط الدم الثانوى :

*** وجود مرض أو عيب خِلْقى بالكُلية :**

هذا يعد من أكثر أسباب الإصابة شيوعاً .. ومن أمثلة ذلك :

– التهاب الكُلية أو الالتهاب الكلوى الكُبيبى (Glomer Ulonephritis) .. والذى قد يحدث كأحد مضاعفات الحمى الروماتيزمية .

– مرض تحول الكُلية (وجود حويصلات أو أكياس على الكلية) .. وهو أحد العيوب الخلقية .

– أى مرض قد يؤدى لتلف الكلية (مثل السكر والذئبة الحمراء) . ويمكن الكشف عن أمراض ومتاعب الكلية المسببة لارتفاع ضغط الدم بعمل أشعة بالموجات فوق الصوتية (Ultrasound) أو بالأشعة المقطعية (CAT Scan) .. بالإضافة لاختبار البول واختبار وظائف الكلية عن طريق فحص عينة من الدم .

وهذه الحالات قد تعالج بالعقاقير الخافضة لضغط الدم أو بالتدخل الجراحى.

■ وجود ضيق بالشريان الكُلوى :

تتغذى كل كُلية بشريان رئيسى ، فإذا كان هذا الشريان ضيقاً ارتفع ضغط الدم (Renovascular Hypertension) . **ولكن .. لماذا ؟**

إن وجود ضيق بالشريان الكلوى يؤدى لنقص تدفق الدم إلى الكُلية .. وتستجيب الكلية لهذه المشكلة بزيادة إفراز هرمون اسمه رينين (Renin) الذى يؤدى لرفع ضغط الدم بهدف زيادة تدفقه إلى الكلية .. ولكن ما يحدث عادة هو أن يرتفع الضغط ولا يزيد تدفق الدم بدرجة ملحوظة بسبب ضيق الشريان الكلوى .

وهذه المشكلة غالباً ما تصيب كُلية واحدة ، ونادراً ما تصيب الكليتين .

■ وجود ضيق بالشريان الأورطي :

الشريان الأورطى (Aorta) هو أكبر شرايين الجسم والذى يضخ القلب الدم خلاله ليوزعه من خلال تفرعاته على الجسم كله .

وفى حالات نادرة قد يوجد جزء ضيق بهذا الشريان مما يؤدى لارتفاع ضغط الدم . ومن الطريف فى هذه الحالة أن ضغط الدم يكون مرتفعاً بالذراعين ويكون منخفضاً نسبياً بالساقين وذلك لأن الأورطى يوزّع الدم على الذراعين أولاً ثم الساقين ويمكن للطبيب الاستدلال على هذه العلامة الطبية من خلال قياس ضغط الدم بالذراع وبالساق .

ويمكن تشخيص وجود هذا الضيق بالأشعة (بنفس طريقة تصوير الشريان الكلوى) . وتُعالج هذه الحالة جراحياً باستئصال هذا الجزء الضيق واستبداله بقناة صناعية . تسمى هذه الحالة المرضية (Coarctation of The Aorta) وهى تظهر عادة فى فترة الطفولة المبكرة وإن لم يتم علاجها ، يظل ارتفاع ضغط الدم ملازماً للمريض طوال فترة الشباب وما بعدها .

■ زيادة نشاط الغدة الكظرية :

أحياناً يرتبط ارتفاع ضغط الدم بأسباب هرمونية عندما يزيد إنتاج بعض هرمونات الجسم على معدلها الطبيعى .

من أبرز أمثلة ذلك زيادة نشاط الغدة الكظرية (فوق الكلوية) بسبب إصابتها بورم .. هذا الورم نسميه باختصار «Pheo» ونسميه بالكامل «Pheo Chromocytoma» ، ويفرز هذا الورم مادة أدرينالينية (كهرمون الأدرينالين) تؤدى لارتفاع ضغط الدم لدرجات عالية ، ولسرعة ضربات القلب ، ولصداع متكرر .

ونحن نشخّص هذه الحالة ـ غير الشائعة ـ من خلال فحص الدم لقياس مستوى الكيتكولامينات (الأدرينالين والنورادرينالين) ، وفحص البول أيضاً للكشف عن زيادة إفراز هذه المواد المسببة لارتفاع ضغط الدم وذلك من خلال اختبار يعرف باسم (VMA) . وقد يصاحب هذه الحالة أيضاً وجود نقص بالبوتاسيوم ، ولذا يجب قياس مستواه بالدم .

كما يمكن تشخيص وجود هذا الورم بالفحص بأشعة إكس مع حقن صبغة (Angiogram) ومن خلال الفحص بالأشعة المقطعية (CAT Scan) وهى نوع متطور من أشعة إكس .

وأحياناً قد لا يكون هناك ورم بالغدة فوق الكظرية وإنما مجرد تضخم بالغدة، بمعنى أنها زائدة النمو (Adenoma) .

ويكون العلاج فى حالة وجود ورم «Pheo» باستئصال هذا الورم مما يُعيد عادة ضغط الدم لمستواه الطبيعى . أما فى حالة وجود تضخم بالغدة فيمكن استئصالها كُلية .

ومن الأسباب الهرمونية الأخرى لارتفاع ضغط الدم وجود تضخم بالغدة النخامية أو إصابتها بورم .

•• انتبه :

هذه العقاقير تؤدى لارتفاع ضغط الدم !

إننا نعتبر كذلك أن ارتفاع ضغط الدم الناتج عن تناول عقاقير معينة من النوع الثانوى لأن هناك سبباً معروفاً وراء ارتفاع ضغط الدم فى هذه الحالات .

وهذه العقاقير تشتمل على ما يلى :

- عقاقير الكورتيزون ومشتقاته .

– حبوب منع الحمل المحتوية على هرمون الاستروجين ، [كما سيتضح فيما بعد] .

– العقاقير المضادة للاحتقان (Decongestants) والتى تستخدم لعلاج نزلات البرد واحتقان الأنف [تؤدى أحياناً لارتفاع بسيط بضغط الدم] .

– أدوية إنقاص الوزن المحتوية على أمفيتامينات .

ولذا لا ينبغى لأى مريض بالسمنة يعانى فى نفس الوقت من ارتفاع الضغط تناول هذه الأنواع من العقاقير .

– العقاير المخدرة وخاصة الكوكايين .

■ ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال :

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من أمراض الكبار لكنه يمكن أن يصيب كذلك الأطفال . فتذكر إحدى الإحصائيات الأمريكية أن حوالى ١٠–١٥ ٪ من الأطفال فى سن المدارس يعانون من ارتفاع ضغط الدم . وتنصح الجمعية الأمريكية للقلب بضرورة قياس ضغط الدم للأطفال بمعدل مرة واحدة سنوياً على الأقل .

وأغلب حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين الأطفال تكون من النوع الأوّلى الذى لا يصحبه وجود سبب عضوى محدد وإنما يشارك فى حدوثه عدة عوامل ، وهذه أهمها :

– السمنة (زيادة وزن الطفل عن المعدل المناسب) .

– وجود عامل وراثى .

– السلالة (يظهر المرض بين السود أكثر من البيض) .

أما فى حالات ارتفاع ضغط الدم الثانوى بين الأطفال فعادة ما ترتبط بوجود مشكلة مرضية أو عيب خلقى بالقلب أو بالكلية . وعادة يمكن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم الأوّلى دون تقديم عقاقير خافضة لضغط الدم وذلك بإجراء بعض التنظيمات التى تعتمد على التخلص من الوزن الزائد (بالإقلال من الأطعمة الدسمة والتوقف عن عادة التسلية بالأكل !) ، وتقليل ملح الطعام ، وممارسة الأنشطة الرياضية .

ارتفاع ضغط الدم والحمل

أحياناً يتسبب الحمل بما يصاحبه من ضغوط نفسية وجسمية فى ارتفاع ضغط الدم خاصة إذا كانت الحامل لديها قابلية زائدة للإصابة . وغالباً ما يعود ضغط الدم لحالته الطبيعية الأولى بعد انتهاء الحمل . وغالباً أيضاً ما يكون هذا الارتفاع بسيطاً لا يحتاج إلا لبعض الوسائل الطبيعية للسيطرة عليه ، كالإقلال من تناول الملح ، ومقاومة زيادة الوزن . وأحياناً يكون هناك ضرورة لتقديم عقار خافض لضغط الدم ، وهناك نوعيات معينة يمكن تناولها أثناء الحمل بحيث لا تتسبب فى أضرار جانبية تؤثر على الحمل .

ومن الضرورى فى حالات ارتفاع ضغط الدم أن تظل الحامل تحت إشراف الطبيب لإحكام السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وملاحظة أى تغيرات أو مضاعفات قد تنشأ والتعامل معها فى الوقت المناسب .

■ متى تكون هناك خطورة محتملة من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل ؟

فى عدد بسيط من الحوامل لا يكون ارتفاع ضغط الدم أمراً هيناً بل محفوفاً بمخاطر .. حيث يصل الارتفاع لدرجة عالية ، ويكون مصحوباً بتورم القدمين، وصداع شديد ، وزيادة كبيرة فى الوزن ، وخروج زلال مع البول .

وهذه الحالات الخطرة تعرف باسم تسمم الحمل (Preeclampsia) .. هى تحدث فى الثلث الأخير فى الحمل .

وتحتاج هذه الحالات لمتابعة طبية مستمرة ، وقد تحتاج فى الحالات الشديدة لضرورة البقاء بالمستشفى لاحتمال حدوث مضاعفات خطرة .

ومن المضاعفات المحتملة لهذه الحالات ، إذا لم تتم السيطرة الكافية عليها ، حدوث فشل كلوى وتشنجات للأم ، وولادة طفل ناقص الوزن ، وقد تحدث وفاة للأم أو للجنين .

■ حبوب منع الحمل وارتفاع الضغط :

تؤدى حبوب منع الحمل لارتفاع ضغط الدم فى نسبة كبيرة من السيدات

لأنها تحفّز الكُلية على زيادة إنتاج هرمون «الرينين» الذى يرفع ضغط الدم . كما تتسبب كذلك فى زيادة الوزن واحتجاز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم مما يرفع أيضاً من ضغط الدم .

والتوقف عن تناول الحبوب يُعيد ضغط الدم لمستواه الطبيعى ، لكن فى الحقيقة أن هناك دراسة حديثة أظهرت أن المرأة التى تناولت حبوب منع الحمل فى شبابها تكون أكثر قابلية للإصابة بارتفاع ضغط الدم مع التقدم فى العمر ، وخاصة خلال فترة السبعينيات من العمر .

كما يجب ملاحظة أن الجمع بين تناول الحبوب وعادة التدخين يحفز على زيادة ارتفاع ضغط الدم .

■ الأسلوب الأمثل لتحديد قيمة ضغط الدم :

– القياس فى عيادة الطبيب [الطبيب المختص بمرض ضغط الدم المرتفع هو طبيب الأمراض الباطنية] .

– الشخص راقد على ظهره . – الشخص هادئ غير متعب .

– القياس من الذراعين وأخذ القيمة المتوسطة .

– لف الجراب بطريقة صحيحة والتأكد من عدم وجود انثناء بخرطوم الجهاز.

– قياس ضغط الدم أكثر من مرة (كما سيتضح) .

– فى حالة الشك فى قيمة ضغط الدم يُعاد قياسه بجهاز آخر .

■ هل تختلف قيمة ضغط الدم من ذراع لآخر ؟

نعم .. فعند غالبية الناس تكون القيمة بالذراع اليمنى أعلى منها بالذراع اليسرى ببضع درجات ، ولذا فإن الطريقة المثلى لتحديد القيمة الصحيحة تستدعى قياس ضغط الدم بالذراعين وأخذ متوسط هاتين القيمتين .

ولكن ما الذى نستنتجه عندما يكون هناك فرق كبير بين القيمتين ؟

غالباً يعنى ذلك وجود تقلُّص زائد على المعتاد بالشريان الأورطى [الوعاء الدموى الرئيسى الناقل للدم من القلب] .

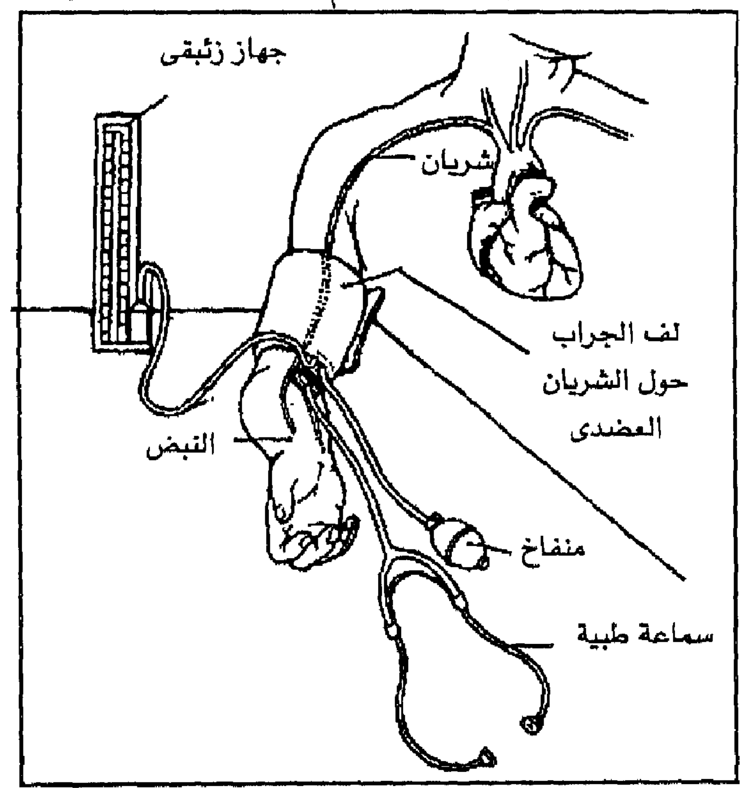
■ **وضع الجسم أثناء قياس ضغط الدم :**

الوضع المثالى هو أن يكون الجسم ممدداً على سرير الفحص ، أى يكون المريض راقداً وليس واقفاً أو جالساً حتى نحصل على قيمة دقيقة حقيقية لمقدار ضغط الدم ، حيث إن قيمة ضغط الدم تتغير بتغير وضع الجسم بسبب تأثير الجاذبية ، فأثناء الوقوف تنخفض القيمة العليا بحوالى ١٠-١٥ درجة عن قيمتها الفعلية ، بينما ترتفع القيمة السفلى بحوالى ٥ درجات عن قيمتها الفعلية .

■ **ما معنى أن ضغطك «كذا على كذا» ؟!**

قد تذهب للطبيب فيقول لك : إن قيمة ضغط دمك مثلاً ١٢٠/٨٠ .. فما المقصود بهاتين القيمتين ؟

إن القيمة العليا ترمز لضغط الدم عند اندفاعه من القلب للشرايين ، أى أثناء انقباض القلب ، ولذا تسمى بضغط الدم الانقباضى [Systole] أما القيمة السفلى فترمز لضغط الدم أثناء انبساط عضلة القلب وورود الدم إلى القلب ليقوم بضخه من جديد ولذا تسمى هذه القيمة بضغط الدم الانبساطى [Diastole] . أما وحدة قياس ضغط الدم فتكون بالملليمتر زئبق .



طريقة استخدام جهاز قياس ضغط الدم

•• سؤال يسأله كل المرضى وغير المرضى :

■ ما هو مقدار ضغط الدم الطبيعى ؟

نحن نعتبر مقدار ١٢٠/٨٠م زئبق قيمة طبيعية نموذجية تماماً لضغط الدم، ولكن ليس معنى ذلك أن انخفاض أو ارتفاع القيمة بدرجات بسيطة يعنى وجود خلل بضغط الدم !

كما يجب أن نعرف كذلك أن قيمة ضغط الدم ليست ثابتة على الدوام وإنما تتغير بناء على ما نفعله من أنشطة ، وما نمر به من انفعالات . فالضغط الجسمانى أو النفسى يرفع كلاهما قيمة ضغط الدم بدرجات بسيطة ، بينما يؤدى الاسترخاء والراحة الجسمية إلى انخفاض قيمة الضغط مرة أخرى .

ولذا فإن الأشخاص الذين يتمتعون بقيمة طبيعية نموذجية لضغط الدم (١٢٠/٨٠) لا يحتفظون فى الحقيقة بهذه القيمة طوال الوقت بل قد يدوم احتفاظهم بها لساعات قليلة .

كما يجب أن نعرف أيضاً أن هناك اختلافاً فى قيمة ضغط الدم «الطبيعية النموذجية» بين الشعوب وبين الأعمار المختلفة .

■ ضغط الدم عند الأوربيين :

لقد وُجد على سبيل المثال أن قيمة ضغط الدم بين الشعوب الأُوربية عالية بدرجة طبيعية حيث يصل متوسطها إلى ١٤٠/٨٥ .

■ ضغط الدم عند الشاب والعجوز :

كما أن قيمة ضغط الدم «الطبيعية» تتغير حسب المرحلة العمرية . فالرجل (أو المرأة) فى مرحلة السبعينيات من العمر قد يصل متوسط قيمة ضغط دمه إلى ١٥٠/٩٢ . وهذه القيمة قد يعتبرها بعض الأطباء غير مرتفعة نظراً لزيادة القابلية لتصلب الشرايين مع التقدم فى العمر ، لكنها فى نفس الوقت تكون ملفتة للأنظار وتحتاج لمتابعة طبية عندما تكون لشاب فى العشرينيات من العمر !

■ **المعايير الجديدة لقيمة ضغط الدم :**

لقد كنا فى الماضى أو منذ عدة سنوات نعتبر أن هناك ارتفاعاً بضغط الدم عندما يزيد مقداره عن ١٥٠/٩٥ . ولكن فى الوقت الحالى أصبح هناك اتجاه عالمى بتشخيص ارتفاع ضغط الدم عند حد أقل من هذه القيمة . كما أصبح بعض الأطباء يعتبر أن الارتفاع البسيط بضغط الدم مع التقدم فى السن يحتاج إلى علاج باعتبار أنه ليس من الصحيح أن نصاب بارتفاع بضغط الدم ، لأننا صرنا عجائز !

■ **كيف تحكم مقدار ضغط دمك ؟**

– (١٢٠/٨٠) قيمة طبيعية نموذجية (Ideal) .

– (١٣٠ – ١٥٩ / ٨٠–٨٤) قيمة طبيعية مرتفعة (High Normal) .

– (١٤٠–١٥٩ / ٩٠–٩٩) ارتفاع ضغط دم بسيط (Mild) .

[يعرف كذلك باسم : ارتفاع ضغط الدم – مرحلة أولى] .

– (١٦٠–١٧٩ / ١٠٠–١٠٩) ارتفاع ضغط دم متوسط (Moderate) .

[يعرف كذلك باسم : ارتفاع ضغط الدم ـ مرحلة ثانية] .

–(١٨٠–٢٠٩ /١١٠–١١٩) ارتفاع ضغط دم مرتفع (High) .

[يعرف كذلك بارتفاع ضغط دم ـ مرحلة ثالثة] .

–(٢١٠ أو أكثر/ ١٢٠ أو أكثر) ارتفاع ضغط دم شديد (Severe) .

[يعرف كذلك باسم : ارتفاع ضغط الدم – مرحلة رابعة] .

■ **لماذا يقول الأطباء دائماً : إن القيمة السفلى لضغط الدم هي الأهم ؟**

إنك عندما تغضب ، أو تنظف سيارتك ، أو تجرى وراء الأتوبيس ترتفع القيمة العليا لضغط الدم .. وعندما تبذل مجهوداً أعنف ترتفع هذه القيمة لدرجة أعلى .. أما إذا رفعت ثقلاً عظيماً ارتفعت القيمة لأعلى ولأعلى . ومن الممكن أن يصل هذا الارتفاع لأكثر من خمسين درجة !

أما القيمة السفلى لضغط الدم فإنها لا ترتفع ولا تنخفض إلا لبضع درجات بسيطة فى أسوأ الظروف .

ونعود مرة أخرى لدراسة دكتور «فرامنجهام» .. [Framingham Heart Study] ، لأنها ستؤكد الغرض مما نقوله .

تذكر تلك الدراسة الواسعة التى اشتملت على عدد كبير من مرضى ضغط الدم المرتفع أن مجرد حدوث انخفاض بالقيمة السفلى لضغط الدم بمقدار درجتين واستمرار ذلك لفترة طويلة يقلل من القابلية للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى) ومن القابلية للإصابة بالحوادث المخية بحوالى ٦٪ . هذه هى الأخبار السارة .

أما الأخبار غير السارة ، فهى أن ارتفاع القيمة السفلى بمقدار ٢–٣ درجات لفترة طويلة من الوقت يرفع من القابلية بدرجة واضحة للإصابة بمرض القلب والحوادث المخية . أما ارتفاع القيمة العليا ، فإنه لا يؤثر بدرجة تذكر على القابلية للإصابة بمرض القلب أو بالحوادث المخية .

وبناء على ذلك نستنتج أن القيمة السفلى لضغط الدم لها مدلول أهم من القيمة العليا ، لأن ارتفاع القيمة السفلى بضع درجات بسيطة يمثل خطورة أكبر بكثير من ارتفاع القيمة العليا لدرجات كثيرة .. وبذلك يكون القليل كثيراً ، والكثير قليلاً .

ولكن فى نفس الوقت تذكر دراسة «فرامنجهام» أنه مع التقدم فى السن تقل نسبياً أهمية القيمة السفلى ، بينما تتزايد أهمية القيمة العليا ؛ ولذا تنصح الدراسة بالاهتمام بالقيمتين .

وعموماً فإن أغلب الأطباء يتفقون على أن القيمة السفلى لضغط الدم هى الأهم . فلو قال لك الطبيب : إن ضغطك مثلاً ١٦٠/٨٨ فإن ذلك لا يهم بالنسبة للقيمة ١٤٠/١٠٠ مثلاً .

مريض بالضغط فى عيادة الطبيب

- الفحوصات اللازمة لحالات ارتفاع ضغط الدم :

لنفترض الآن أنك انضممت حديثاً لجموع المرضى بضغط الدم المرتفع ، وذهبت لعيادة الطبيب . فما الذى من المتوقَّع أن يفعله الطبيب لبحث حالتك وتشخيص ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته المحتملة بصرف النظر عن قياس قيمة ضغط الدم ؟

•• هذا ما يمكن عمله :

– **بحث التاريخ الطبى** : لبيان ما إذا كان المرض منتشراً بين أفراد العائلة.

– **بحث التاريخ الشخصى** : لبيان ما إذا كان هناك عادات أو سلوكيات تحافظ على ارتفاع ضغط الدم ، مثل الإفراط فى تناول ملح الطعام ، والإفراط فى الأكل مما يؤدى للإصابة بالسمنة ، والتدخين .

– **بحث التاريخ المرضى** : لبيان ما إذا كان هناك أمراض مصاحبة لارتفاع ضغط الدم أو ناتجة عنه .

وكذلك معرفة أية عقاقير يتناولها المريض قد ترتبط بحدوث ارتفاع بضغط الدم (مثل الكورتيزون) .

- الفحص الطبى :

– مثل ملاحظة وجود جزء منتفخ بارز بأحد جانبى البطن ، فقد يعنى ذلك وجود تضخم بالكلية .. أو بالبطن فقد يعنى ذلك وجود تضخم أو أنوريزما بالشريان الأورطى وكلاهما يرتبط بارتفاع ضغط الدم .

– وجود شرايين بارزة واضحة بشكل قوى بالذراعين أو الساقين قد يعنى وجود تصلب بالشرايين .

– فحص العين قد يشير إلى وجود أوعية دموية حمراء منتفخة بارزة وهو ما قد يرتبط بارتفاع ضغط الدم [وكذلك يمكن لطبيب العيون من خلال فحص قاع العين الاستدلال على وجود ارتفاع بضغط الدم] .

- فحص القلب قد يشير إلى وجود لَغَط أو اضطراب بنظام ضربات القلب أو تضخم بالقلب .

- قد يقوم الطبيب بعمل رسم قلب [ECG] للاستدلال على وجود أية إصابة قد لحقت بالقلب أو الشرايين التاجية بسبب ارتفاع ضغط الدم .

■ **الأبحاث الطبية :**

- قياس مستوى الكوليسترول : فارتفاع مستوى الكوليسترول قد يؤدى لضيق الشرايين وبالتالى لحدوث ارتفاع بضغط الدم .

- قياس مستوى اليوريا والكرياتينين : فهذا الاختبار سيوضح مدى كفاءة الكلية وبيان ما إذا كان هناك فشل بالكلية .

- فحص الصدر والقلب بالأشعة : لتوضيح ما إذا كان هناك تضخم بالقلب (كإحدى علامات ارتفاع ضغط الدم المزمن) .

- فحص البول (أو الدم) : للاستدلال على وجود مرض السكر .

- قياس مستوى البوتاسيوم بالدم : هذا الاختبار قد يفيد بالكشف عن أورام الغدة الكظرية .

حكاية ملح الطعام مع ضغط الدم

■ **هل هناك فوائد لملح الطعام ؟**

إننا نعرف أن الملح مضر بالصحة ولذا يُعرف بأنه أحد «السموم البيضاء» .. لكن بعضنا لا يعرف أن الملح يحتاج إليه الجسم بكميات بسيطة لأنه يقدم للجسم بعض الفوائد وهذه أهمها :

- الملح يسيطر على كميات الماء بالجسم .. أو أنه يتحكم فى كميات الماء الداخلة من الخلايا .

- الملح يساعد على بقاء جدار الخلية (Cell Membrane) فى حالة مطاطية (Elastic) .

- الملح يحتاج إليه الجهاز الهضمى فى عمليات تمثيل الكربوهيدرات والبروتينات .

- الملح يحتاجه الجهاز الهضمى لمساعدة نقل الذبذبات الكهربائية .

- الملح مادة ضرورية لحفظ التوازن الأيونى (Electrolyte Balance) للجسم.

- الملح يلعب دورا أساسيا فى عملية انقباض العضلات (muscle contraction) .

■ ما هو ملح الطعام الذى نستخدمه ؟ وما مقدار حاجتنا له ؟

بلغة أهل الكيمياء نطلق على ملح الطعام الذى نستخدمه « كلوريد الصوديوم» .. وتحتوى بلورات هذا المركب على حوالى ٤٠ ٪ صوديوم وعلى ٦٠ ٪ كلوريد ، ومعنى ذلك أننا عندما نتناول مثلاً مقدار ١٠ جرامات من ملح الطعام فى اليوم فإننا نتناول مقدار ٤ جرامات من الصوديوم . وهذا الصوديوم هو الجزء الذى يهمنا من ملح الطعام وهو الذى يرتبط بارتفاع ضغط الدم .

ووفقاً للدراسات الحديثة ، فإننا نحتاج يومياً لمقدار واحد جرام لا أكثر من الصوديوم حتى تعمل أجسامنا بكفاءة .

وهذا المقدار «واحد جرام» يكون أقل من مقدار ملعقة صغيرة من الملح .

ووُجد أن غالبية الناس يستهلكون قدراً زائداً عن ذلك بكثير فيبلغ متوسط الاستهلاك اليومى للفرد الأمريكى - على سبيل المثال ـ مقدار ٨-١٢ جراما من ملح الطعام .

■ ماذا يحدث عندما يزيد استهلاكنا من ملح الطعام ؟

فى أغلب الحالات ، تخرج الكميات الزائدة من الملح مع البول ، ولا تحدث أضرار بالجسم لكن ذلك لا ينطبق على كل الناس .. فبعض الناس لا تستطيع كليتهم التخلص بكفاءة من كميات الملح الزائدة بالجسم ، وقد يترتب على ذلك حدوث ارتفاع بضغط الدم يحدث على النحو التالى :

يتسبب وجود كميات كبيرة من الصوديوم (أو الملح) فى احتجاز كمية زائدة من الماء بالجسم (لأن الصوديوم يسيطر على مرور الماء داخل وخارج الخلايا) وتبعاً لذلك يزيد حجم الدم (Blood Volume) داخل الأوعية الدموية (لاحظ أن جزءاً كبيراً من تركيب الدم عبارة عن ماء) .. وتبعا لذلك يزداد العبء الواقع على الجهاز الدورى .. ويواجه الجهاز الدورى ذلك بجعل القلب يضخ الدم بمزيد من القوة وبحدوث انقباض للأوعية الدموية (الشرايين) وتبعاً لذلك يرتفع ضغط الدم داخل الشرايين .

■ **هل يمكن الاستغناء عن ملح الطعام ؟!**

قُلنا : إن الإنسان البدائى كان يتناول طعامه بدون إضافة ملح ، ثم اعتاد على استخدام الملح تدريجياً ، ولكن لا شك أنه من الممكن أن نكتسب من جديد عادة تناول الطعام بدون ملح أو بقليل جداً من الملح فلا يحتاج اكتساب هذه العادة سوى بضعة أسابيع من المداومة على تناول غذاء قليل الملح . ومن الطريف أن الذين نجحوا فى اكتساب هذه العادة وجدوا بعد ذلك صعوبة شديدة فى تناول طعامهم بالملح أو بنفس كمية الملح التى اعتادوا عليها من قبل!

■ **مرضى الضغط السمان والملح :**

وهناك فائدة أخرى للإقلال من تناول الملح بالنسبة لمرضى الضغط زائدى الوزن .

قُلنا : إن الملح يجذب له الماء ، وبذلك يحجز كمية زائدة من الماء بالجسم .. وقد وجد أن الخلايا الدهنية بصفة خاصة تميل لاحتجاز الملح بها ، وبالتالى فإنها تنتفخ بالماء .

وبناء على ذلك فإن الإقلال من تناول الملح يقاوم زيادة الوزن ، ويقلل من حجم الخلايا الدهنية . أى يمكن القول بأن الإقلال من تناول الملح يساعد فى خفض ضغط الدم المرتفع ويقاوم زيادة الوزن كذلك .

كما وُجد أن كفاءة الكُلية فى التخلص من الملح تقل تدريجياً بعد سن الخمسين ، وهذا يعنى أنه بعد سن الخمسين لابد أن يزيد الحرص على الإقلال من تناول ملح الطعام .

■ **كيف تختار غذاءك على حسب كمية الصوديوم ؟**

مثلما يختار البدين غذاءه المناسب وفق كمية السعرات الحرارية الموجودة به ، فإنه يجب على مريض الضغط (أو أصحاب الحساسية الزائدة للملح) أن يختار غذاءه وفق كمية الصوديوم الموجودة به .

فأثناء تجوالك «بالسوبر ماركت» لشراء الأغذية المجهزة لاحظ كمية الصوديوم الموجودة ، والمكتوبة على نشرة التركيب .

ولكن .. متى يكون الغذاء غنياً بالصوديوم ، وبالتالى يجب عليك تجنب شرائه؟ ومتى يكون منخفضاً فى نسبة الصوديوم ؛ فتقبل على شرائه ؟

هذه هى المعايير التى يجب أن تلتزم بها أثناء الشراء لتقييم مُحتوى الغذاء من الصوديوم :

* محتوى مرتفع جداً من الصوديوم –٥٠٠ مجم أو أكثر
* مُحتوى مرتفع من الصوديوم –٣٠٠ إلى ٥٠٠ مجم .
* مُحتوى متوسط من الصوديوم – ١٥٠ إلى ٣٠٠ مجم .
* مُحتوى منخفض من الصوديوم – ٥٠ إلى ١٥٠ مجم .
* مُحتوى منخفض جداً من الصوديوم – أقل من ٥٠ مجم .

ويوضح لك الجدول التالى كمية الصوديوم بمجموعة كبيرة من الأغذية الطازجة والمحفوظة .

•• كمية الملح (الصوديوم) بمجموعة من الأغذية الشائعة ••

الغـــذاء	المقــدار	كمية الصوديوم بالميلليجرامات
منتجات ألبان :		
زبادى	كوب	١٢٠
لبن بقرى (كامل)	كوب	١٣٠
لبن بقرى (كامل مجفف)	كوب	٤٢٠
جبن شيدر	شريحة	٢٠٠
جبن أبيض (كامل)	كوب	٥١٥
بيض (مسلوق)	واحدة	٦٠
بيض (مقلى)	واحدة	١٦٩

الغــــذاء	المقـدار	كمية الصوديوم بالمليليجرامات
لحوم وطيور :		
لحم أحمر (كندوز)	رطل	٢٤٥
لحم أحمر (بتلو)	رطل	٢١٥
هامبرجر	متوسط	٧٢٠
(من محلات الوجبات السريعة)		
هامبرجر	متوسط	١٠٠
(مجّهز من لحم خفيف الدسم)		
هوت دوج	واحدة	٦٣٩
دجاج (مقلى)	رطل	٣٠٠
دجاج (مشوى)	نصف صدر	٦٩
أرز ومكرونة وعجائن :		
أرز (أبيض)	فنجان	٥١٢
أرز (بنى)	فنجان	٤٢٣
مكرونة سباجيتى	فنجان	١٠٢٥
(مع صلصة طماطم باللحم)		
بيتزا (بالجبن والسجق)	شريحة	٧٣٠
خبز (أسمر)	رغيف	١٢٥
خبز فرنسى (باجيت)	رغيف متوسط	١٢٠
أسماك وحيوانات بحرية :		
جمبرى (نيئ)	رطل	٤٢١
جمبرى (معلّب)	رطل	٤٩٩٩
تونا (معلبة بالزيت)	٣ أوقيات	٣٠٣
سمك موسى	رطل	١٠٩٠
ماكريل	رطل	١٣٥
كابوريا	رطل	٣٨٥٠
استاكوزا	رطل	٤٣٠
محار	رطل	٣٦٩

الغـــذاء	المقـدار	كمية الصوديوم بالمليليجرامات
خضراوات :		
كرنب (مُخرّط)	فنجان	١٤٥
جزر	ثمرة واحدة	٣٤
لوبيا	فنجان	٥
خيار (مُخرّط)	فنجان	٣
خيار (مخلل)	فنجان	١٤٢٥
عيش غراب (مطبوخ)	فنجان	٩٦٠
زيتون أخضر	فنجان	٨٥٠
سبانخ	فنجان	٩٠
سبانخ (مُعلّبة)	فنجان	٤٠٠
طماطم	ثمرة متوسطة	١٥
فواكه :		
تفاح	ثمرة متوسطة	١
موز	ثمرة متوسطة	١,٥
كنتالوب	١/٤ فنجان	١٢
تين	ثمرة واحدة	٢
برتقال	ثمرة متوسطة	٢
عنب	فنجان	٥
مانجو	فنجان	١
شهد	فنجان	٣٠
كيوى	ثمرة متوسطة	٥
زبيب	فنجان	١٧
زيوت :		
زيت ذرة	ملعقة كبيرة	صفر
زيت زيتون	ملعقة كبيرة	صفر
زيت دوّار الشمس	ملعقة كبيرة	صفر
سمن نباتى مُهدرج	نصف فنجان	١١١٥

الغـــذاء	المقـدار	كمية الصوديوم بالميلليجرامات
حلويات :		
فطيرة تفاح	شريحة	٤٠٦
شيكولاته بالمكسرات	متوسطة	١٢٦
بودنج شيكولاته	فنجان	١٣٩
فطيرة ليمون	شريحة	٣٣٨

- الأوقية = ٢٨,٣٥ جراما

■ ماء الصنبور.. هل يرفع ضغط الدم ؟!

ماء الصنبور الذى يتدفق فى منازلنا أحد مصادر الصوديوم (أو الملح) ، ويبلغ الحد المسموح به من هذا الملح بمقدار ١ ٪ وهذه تعتبر نسبة طفيفة لا تدعو إلى اتخاذ احتياطات معينة .

ولكن فى بعض المناطق من العالم عموماً والتى تعتمد على المياه الجوفية يحتوى ماء الشرب على نسبة عالية من الصوديوم . وفى حالة إثبات ذلك معملياً يتبغى إما استخدام فلتر قوى ، أو اللجوء إلى تناول عبوات الماء المُفلتر .

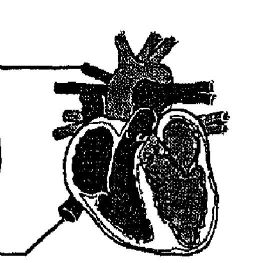
كما أثبتت الدراسات أن الماء العَسِر يعد أفضل لصحة القلب والشرايين عن الماء اليسر .

•• احترس من هذه العقاقير !

■ استخدم عقاقير خالية من الملح :

مثلما ينبغى أن تقرأ نشرة التركيب الموجودة على الأغذية الجاهزة أثناء جولات الشراء «بالسوبر ماركت» لاختيار أغذية قليلة الاحتواء على الصوديوم فإن نفس الشيء يجب عمله عند اختيارك للعقاقير المتاحة بالصيدليات بدون تذكرة طبية [Over - The - Counter Drugs] ، حيث إن بعض العقاقير الشائعة التى يجب أن نستخدمها تحتوى على نسبة كبيرة من الملح (الصوديوم) وهذه مثل بعض أنواع الملينات ، والأسبرين ، ومضادات الحموضة ، ومضادات السعال ، والمهدئات ، والمضادات الحيوية .

ويمكنك الاستعانة باستشارة الصيدلى لاختيار أنواع من هذه العقاقير خالية من الملح أو قليلة الاحتواء على الملح .



الممنوع والمرغوب فى غذاء مريض الضغط

■ كيف تختار غذاءك المناسب ؟

ملح الطعام هو أشهر مادة غذائية ممنوعة لمريض الضغط .. ولكن لا يزال هناك فى قائمة الممنوعات الكثيرة من الأغذية والأشربة التى يجب الحد من تناولها أو الامتناع عنها تماماً . وفى نفس الوقت هناك قائمة أخرى لأغذية وأشربة مفيدة لمريض الضغط يجب الإقبال على تناولها .

فتعالوا نعرف هاتين القائمتين من الممنوعات والمرغوبات .

١- الأغذية الغنية بالكوليسترول :

الكوليسترول أحد الدهون الأساسية التى يحملها تيار الدم . والبعض يعتقد أن الغذاء هو المصدر الوحيد للكوليسترول .. وهذا غير صحيح لأنه يتكون كذلك وبصورة طبيعية داخل أجسامنا أو فى الكبد بالتحديد ، والجسم يقوم بتكوينه لأنه يحتاج إليه ، حيث إنه ضرورى لنقل الدهون الأخرى ، ولإنتاج بعض الهرمونات (الهرمونات الجنسية) ، ولتكوين أملاح المرارة ، كما يشارك فى تكوين الغلاف الدهنى الذى يحيط ويحمى الخلايا العصبية .

لكن فائدة الكوليسترول تتوقف عند حد معين ، فعندما يرتفع مستواه يصير مصدراً للضرر .

■ علاقة الكوليسترول بضغط الدم :

عندما يرتفع مستوى الكوليسترول ويصير الدم مُحملاً بكميات كبيرة منه تترسب بللوراته على جدران الشرايين من الداخل .. ومع مرور الوقت واستمرار الإهمال الغذائى والعلاجى تزداد هذه الرواسب الكولستيرولية ، وتبعاً لذلك يفقد الشريان خاصيته المرنه ويضيق مجراه الداخلى وتبعاً لذلك أيضاً يجد تيار الدم صعوبة أو مقاومة زائدة (Resistance) فى اجتياز الشريان ، وهذه المقاومة الزائدة تضطر الجهاز الدورى [القلب والأوعية الدموية] لزيادة كفاءته فى العمل مما يتسبب فى ارتفاع ضغط الدم داخل الشرايين ، كما يصير القلب عرضة للأزمات بسبب زيادة الجهد الواقع عليه .

■ **الكوليسترول «الطيِّب» والكوليسترول «الخبيث» !**

كنّا فى الماضى نتحدث عن الكوليسترول على أساس أنه نوع واحد .. وكان المرضى يقومون بإجراء تحاليل للكوليسترول ككل «الكوليسترول الكُلّى» .

لكن ذلك لم يكن تقييماً دقيقاً . إذ أن هناك فى الحقيقة نوعين أساسيين من الكوليسترول : أحدهما شرير خبيث مخادع وهذا النوع الضار يرمز له LDL ‎[Low - Density Lipoproteins] .

فالنوع الضار هو الذى تترسب بللوراته على جدران الشرايين ، ولذا فإنه يرتبط بارتفاع ضغط الدم ، وتصلب الشرايين ، ومرض القلب (الذبحة الصدرية) .

أما النوع المفيد فإنه لا يترسب على جدران الشرايين ، وليس ذلك فحسب وإنما يقاوم كذلك ترسيب النوع الضار . ويزجّ به إلى الكبد لإعادة تمثيله ، والتخلص منه . ولذا فإن ارتفاع مستوى هذا النوع المفيد يعنى وجود وقاية كافية ضد مرض القلب .

■ **الحدود الآمنة والحدود غير الآمنة للكوليسترول :**

وبناء على ذلك لم يعد كافياً أن نتعرف فحسب على قيمة الكوليسترول الكلى ، وإنما لمعرفة قيمة شقى الكوليسترول : الضار والنافع لنحدد مدى عوامل الخطورة أو الأمان التى يتعرض لها القلب .

وهذه هى «الحدود» التى أعلنها المعهد القوى الأمريكى للصحة ‎[The American Nalional Institate Of Health] .

■ **الكوليسترول الكُلى :**

– لا يفضل أن يتجاوز مقدار ٢٠٠ مجم/ ديسيليتر (200mg/dl) .

– فى حالة وجود عوامل خطورة تهدد بارتفاع ضغط الدم (مثل السمنة أو التاريخ المرضى) يفضل ألا يتجاوز ١٨٠ (180mg/dl) .

■ **الكوليسترول الضار** (LDL) .

– الحد المرغوب : أقل من ١٣٠ (130mg/dl) .

– حدّ حَرِج : ١٣٠–١٦٠ (130 To 160 mg/dl) .

– حد خطر : أكثر من ١٦٠ (Over 160 mg/dl) .

■ **الكوليسترول النافع (HDl) .**

– **الحد المرغوب :**

– للرجال حوالى ٤٥ (Around 45 mg/dl) .

– للنساء حوالى ٥٥ (Around 55 mg/dl) .

كما أن نسبة هذا الكوليسترول النافع للكوليسترول ككل تعد مؤشراً جيداً لعوامل الخطورة .

– للرجال : يعتبر المؤشر الجيد حوالى ٤ (معنى ذلك أنه لو كانت قيمة الكوليسترول الكلى ٢٠٠ فإن مقدار ٥٠ منها من الكوليستيرول النافع) .

– للنساء : حوالى ٣,٢ إلى ٤ ووجود معدل أعلى من ٤,٧ يعنى وجود خطورة عالية .

■ **الكلام المفيد والخبر الأكيد :**

والسؤال الآن هو : كيف يمكننا رفع الكوليستيرول المفيد وخفض أو مقاومة ارتقاع الكوليستيرول الردىء ؟

لقد ثبت أن ذلك يتأتى من خلال عدة وسائل بالإضافة للتنظيم الغذائى والذى يعد الوسيلة الأساسية . وهذه الوسائل تشمل على ما يلى :

– **مراقبة الوزن** : فكلما حاول الإنسان الاحتفاظ بوزن مثالى لجسمه وقاوم حدوث السمنة ساعد ذلك على ضبط دهون الدم فى معدلاتها الصحية .

– **ممارسة الرياضة** : فهذه الوسيلة ترفع الكوليسترول النافع وتقلل الكوليسترول الضار .

– **السيطرة على الضغوط النفسية** : فلقد ثبت أن الإحساس بالطمأنينة وتوافر الاستقرار النفسى له تأثير إيجابى على دهون الدم .

ولكى تتعلم كيف تتوافق «مع» أو تسيطر «على» الضغوط النفسية التى نادرا ما لا يتعرض أحد منا لها من وقت لآخر ، فهذا له وسائل كثيرة يطول شرحها.

وتعتبر ممارسة الاسترخاء إحدى الوسائل الفعالة لمقاومة الضغوط النفسية والحد من تأثيراتها النفسية والعضوية [كما سيتضح] .

- التوقف عن التدخين : فالتدخين يرفع الكوليسترول الضار ، ويقلل الكوليستيرول النافع .. وهذه إحدى «بلاوى» التدخين التى كشفت عنها الدراسات الحديثة .

٢- العرقسوس (Licorice) :

■ هل يرفع العرقسوس ضغط الدم ؟!

يحتوى العرقسوس على مواد لها مفعول مشابه لمفعول الهرمون المضاد لإدرار البول والمعروف باسم (Aldosterone) والموجود بصورة طبيعية بأجسامنا . وتذكر إحدى الدراسات أن تناول العرقسوس يحفز عند بعض الناس على زيادة تكوين هذا الهرمون المضاد لإدرار البول . **ولكن ما معنى ذلك ؟**

معناه أن تناول العرقسوس يحفز على احتجاز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم وهذا بدوره يمكن أن يؤدى لارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين .

ولذا يجب أن يحترس المريض بارتفاع ضغط الدم من تناول العرقسوس «بكثرة» ، أو إدمان تناول الحلوى التى يدخل العرقسوس فى تحضيرها . ويعد العرقسوس واحدا من أصح وأفضل المشروبات الشعبية لفوائده الصحية الكبيرة فهو يفيد فى علاج قرحة المعدة والإثنا عشرى [هناك عقاقير من العرقسوس لهذا الغرض] ، ويفيد فى علاج التهاب الكبد الفيروسى ، وينشط بصفة عامة الجهاز المناعى ، ويفيد كذلك فى مقاومة الإصابة السرطانية .

٣- التدخين :

- هل التدخين يرفع ضغط الدم ؟

نحن نعرف الآن من الدراسات التى أجريت عن العلاقة بين التدخين وضغط الدم ، أنه أثناء التدخين يرتفع ضغط الدم عدة درجات .. وبعد عدة دقائق من التوقف عن التدخين يعود ضغط الدم مرة أخرى لمستواه الطبيعى .

ذكرت دراسة نشرة فى الصحيفة الإنجليزية للطب [The New England Journal Of Medicine] فى سبتمبر ١٩٧٦ ، أنه خلال ٢,٥ دقيقة منذ ابتداء

التدخين يزيد النبض ، ويرتفع ضغط الدم الانقباضى بحوالى ١٢ درجة ، وكذلك ضغط الدم الانبساطى .. وأن هذا التأثير لم يحدث لمجموعة أخرى قدمت لها سجائر زائفة (Placebo Cigaretts) .

ولكن .. هل يمكن أن يؤدى التدخين فى حد ذاته للإصابة بارتفاع ضغط الدم كمرض مزمن دائم ؟

فى الحقيقة أنه ليس هناك أدلة كافية لإثبات ذلك .

٤- الكافيين :

■ القهوة والشاى وارتفاع ضغط الدم :

الكافيين مادة كيميائية توجد بنسبة عالية فى مشروب القهوة وبنسبة أقل فى مشروب الشاى ، كما توجد فى المياه الغازية (الكولا) ، والشيكولاتة ، والكاكاو.

أجريت دراسات عديدة حول تأثير هذه المادة على ضغط الدم ، فهل هى تؤدى لارتفاعه ؟ وما هو القدر المسموح به يومياً من مشروب القهوة أو الشاى بحيث تتجنب تأثير الكافيين على القلب وضغط الدم ؟

إليك نتائج هذه الدراسة :

– فى جامعة «دوك» توصل الباحثون إلى أن تقديم عدة فناجين من القهوة يومياً يرفع ضغط الدم الانبساطى (القيمة السفلى) عدة درجات ، ويكون هذا التأثير مؤقتاً .

– تذكر دراسة إسكندنافية أن تقديم القهوة المغلية يرفع مستوى الكوليسترول.. بينما لا تؤثر القهوة المفلترة على مستوى الكوليسترول .

– تذكر دراسة «كندية» أن تناول أربعة فناجين يومياً من القهوة يزيد من القابلية للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى) بالنسبة للأشخاص الذين لا يتناولون القهوة .

– وفى نفس الوقت ذكرت دراسة حديثة أجريت فى جامعة «هارفارد» أن تناول القهوة بأى مقدار لا يرتبط بالإصابة بمرض القلب .

•• مـاذا تـفـعـل ؟

ببساطة قلّل من تناول القهوة والشاى فيكفيك فنجانان أو كوبان يومياً .. وتجنب تناول القهوة المغلية أو شديدة التركيز وكذلك الشاى المغلى .

ولاحظ أن الجمع بين التدخين وتناول القهوة (أو الشاى) يزيد من احتمال الخطر .. كما قلنا من قبل .

٥- الـكـحـوليـات :

■ احترس من ارتفاع ضغط الدم الكُحولي !

مثلما يوجد فى الطب مصطلح «تليُّف الكبد الكُحولّى» .. أى تليُّف الكبد الناتج من احتساء الخمور ، يوجد مصطلح حديث مشابه وهو «ارتفاع ضغط الدم الكحولّى» .. [Alcoholic Hypertension] . أى ارتفاع ضغط الدم الناتج عن احتساء الخمور . وهناك أيضاً مصطلحات أخرى تصف التلف والفساد الذى تسببه الخمر لأعضاء أخرى من الجسم

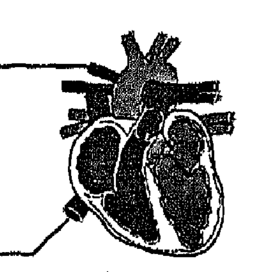
فلقد ثبت أن هناك علاقة بين ارتفاع ضغط الدم واحتساء الخمور .. وتزيد فرصة حدوث ذلك عند المريض أصلاً بارتفاع ضغط الدم ، أى أن ضغط دمه يرتفع أكثر وأكثر .

•• تـحـذيـر :

كما يجب أن نؤكد على أن احتساء الخمور يتعارض مع تناول العقاقير الخافضة لضغط الدم (كما يتعارض مع عقاقير أخرى كثيرة) وقد يؤدى ذلك لتفاعلات ضارة وأعراض سيئة قد تستدعى أحياناً عناية طبية عاجلة . وقد أمرنا باجتنابها .

قال تعالى : ﴿**إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠)**﴾ [المائدة : ٩٠] .

وقال ﷺ : «**كل مسكر حرام**» [رواه مسلم] .



أغذية مرغوبة

١- الثوم :

ترجع بداية معرفة الأطباء بتأثير الثوم الخافض لضغط الدم المرتفع إلى العشرينيات من القرن السابق .

وقد أكدت الدراسات الحديثة صحة هذا التأثير ، فلقد ثبت أن الثوم «يضبط» ضغط الدم خلال معدل طبيعي .. وهذه الفائدة «الربانية» لا تتوافر لأغلب العقاقير الحديثة الخافضة لضغط الدم ، إذ يمكن أن تسبب الجرعات الزائدة منها فى هبوط الضغط عن المعدل الطبيعي .. وهذا لا يحدث مع استعمال الثوم !

كما ثبت أن الثوم يفيد بصفة عامة جهاز القلب والشرايين ، حيث يقاوم تكوُّن الجلطات الدموية (أى يحفظ سيولة الدم) .. ويقلل مستوى الكوليسترول. وفي إحدى الدراسات ثبت أن تناول فص ثوم يومياً يقلل مستوى الكوليسترول الكلى بمقدار ١٢٪ تقريباً .

وقد ثبت أن تأثير الثوم الخافض لضغط الدم يؤدى لخفض ضغط الدم الانقباضى (القيمة العليا) وضغط الدم الانبساطى (القيمة السفلى) معاً .. ويرجع هذا إلى تأثيره المقاوم لتقلص الشرايين .

ولكن لا ينبغى أن تتوقع أن تناول الثوم يفيد فى السيطرة على الارتفاع الشديد لضغط الدم ففى هذه الحالة لابد من تناول عقار بمعرفة الطبيب ، وإنما يمكن أن يفيد في السيطرة على الارتفاع البسيط أو المتوسط بضغط الدم .

■ **الطريقة :** خُذ يومياً مقدار ١ -٢ فص ثوم نيئ قبل الإفطار .

ولتجنب رائحة الثوم النفاذة يمكن تقطيع فص الثوم لعدة أجزاء صغيرة ثم بلعه مباشرة دون مضغ بالماء .. أو تناول بضعة أعواد مقدونس للتغلب على رائحة الثوم .

■ **هل يفيد تناول مستحضرات خلاصة الثوم ؟**

إن أغلب هذه المستحضرات محدودة الفاعلية ولذا يفضل الاعتماد على تناول الثوم فى صورته الطبيعية .

٢- الكرفس وبذر الكرفس :

منذ عدة سنوات نشرت صحيفة «The New York Tiems» تجربة رجل يدعى «كوانت لى» استطاع السيطرة على مشكلته مع ارتفاع ضغط الدم بتناول ربع رطل من أعواد الكرفس يومياً . وقد أدى ذلك إلى خفض ضغط الدم من ٩٦/١٥٨ إلى ٨٢/١١٨ بعد أسبوع واحد !

وكان من الضرورى أن يقوم الباحثون ببحث هذه التجربة المثيرة . واستطاع الباحثون فى جامعة شيكاغو التوصل إلى مادة فعالة بأعواد الكرفس تسمى «3 - n - Butyl Phthalide» ووجدوا أنها تؤدى لتأثيرين يتسببان فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ، التأثير الأول هو مقاومة تقلص الشرايين ، والتأثير الثانى هو خفض مستوى الكيتكولامينات [هرمون الأدرينالين وهرمون النورادرينالين] .

كما وجد الباحثون أن هذه المادة الفعالة أدت إلى خفض ضغط الدم عند فئران التجارب بحوالى ١٤٪ . ووجدوا كذلك أن هذه المادة أيضاً تقلل من مستوى الكوليسترول بحوالى٧٪ .

■ **نصيحة :**

كُلْ يومياً بضعة أعواد كرفس ولاحظ تأثير ذلك على مقدار ضغط الدم .

■ **شاى بذور الكرفس :**

أما بذور الكرفس فلها فائدة أخرى فى علاج ضغط الدم المرتفع حيث وجد أنها تحتوى على مركبات مدرة للبول (Diuretic) .. ومن المعروف أن كثيراً من العقاقير المستخدمة فى علاج ضغط الدم المرتفع تعتمد فى مفعولها الخافض لضغط الدم على زيادة إدرار البول .

■ **الطريقة :**

تُخدش كمية من البذور (١–٢ ملعقة صغيرة) أو تُطحن طحناً خفيفاً ثم . تنقع فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق .. ثم يصفى المنقوع ويشرب .

يؤخذ يومياً ١–٣ أكواب من منقوع (شاى) البذور .

٣- الأغذية الغنية بالبوتاسيوم :

إذا كنا ننصح مريض الضغط بالإقلال من تناول الصوديوم (ملح الطعام) فإننا ننصحه

بالإكثار من تناول البوتاسيوم ، فالصوديوم والبوتاسيوم لهما تأثيران مختلفان على ضغط الدم ، فالصوديوم يحفز على احتجاز الماء وبالتالى ارتفاع ضغط الدم أما البوتاسيوم فيحفز على إدرار الماء والملح ، وبالتالى على خفض ضغط الدم . ولذا فإنه يفضل لمرضى الضغط أن تكون نسبة البوتاسيوم أعلى بعدة مرات بالنسبة للصوديوم (مثل ٣:١) .

وقد وجد الباحثون بالفعل أن مرضى الضغط الذين يميلون يومياً لتناول عدة وجبات من الفاكهة ، باعتبارها مصدراً غنياً بالبوتاسيوم ، يتمكنون من السيطرة على ارتفاع ضغط الدم بدرجة أفضل من الذين يهملون تناول الفاكهة والأغذية الغنية بالبوتاسيوم ، كما يساعد الغذاء الغنى بالبوتاسيوم على خفض جرعة العلاج بالعقاقير الخافضة لضغط الدم .

فالنصيحة هى : اجعل طبق الفاكهة غذاء يومياً أساسياً .

■ من هم الأكثر حاجة إلى البوتاسيوم ؟

يتعرض الجسم لزيادة فقد البوتاسيوم فى الحالات التالية :

- تناول عقاقير مدرة للبول (حيث تتسبب فى زيادة فقد البوتاسيوم مع البول) .
- تناول عقاقير مسهلة .
- الإصابة بإسهال أو تقيؤ.
- وجود غزارة بعرق الجسم .
- تناول الكحوليات (والعياذ بالله) .

■ هل أنت تعانى من نقص البوتاسيوم ؟

إن نقص البوتاسيوم بالجسم يمكن أن نستدل عليه من خلال قياس مستوى البوتاسيوم بالدم . كما أن حالات نقص البوتاسيوم ، وخاصة حالات النقص الشديد ، يكون لها أعراض مميزة ، مثل :

- التعب العام . - الدوخة . - ضعف العضلات. - الميل للنعاس .

وقد يحدث كذلك عدم انتظام لضربات القلب .. وفى حالات نادرة قد يحدث شلل لبعض العضلات .

■ ما مقدار حاجتك اليومية إلى البوتاسيوم ؟

يحتاج الفرد العادى البالغ (غير المريض بالضغط) إلى حوالى ٧٧٥ ملليجراما يومياً من البوتاسيوم . أما مريض الضغط فيفضل أن يتناول قدر هذه الكمية عدة مرات يومياً ، فتكون الكمية اليومية حوالى ٥٥٠٠ ميللجرام .

ويمكن الحصول على هذه الكمية من البوتاسيوم من خلال الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم ، كما يتضح من الجدول التالى .

أما الذين يُعالجون بعقاقير مُدرة للبول فقد يحتاجون أحياناً إلى تناول أحد مستحضرات البوتاسيوم فى صورة أقراص أو شراب . وإن كان من الأفضل الاعتماد على تناول نوعيات من هذه العقاقير مزوّدة بالبوتاسيوم أو لا تتسبب فى زيادة فقده من الجسم .

•• الأغذية الغنية بالبوتاسيوم ••

الغــذاء	المقـدار	كمية الصوديوم بالمليلليجرامات
الفاكهة :		
الأفوكادو	نصف ثمرة	٦٨٠
الموز	ثمرة متوسطة	٤٥١
المشمش	ثلاث ثمار	٣١٣
الكنتالوب	نصف ثمرة	٨١٢
عصير برتقال	١/٢ ٣ أوقية	٢٠٠
زبيب	نصف فنجان	٥٤٥
خضراوات :		
طماطم	ثمرة متوسطة	٢٥٤
خس	١/٢ ٣ أوقية	٢٦٤٠
بطاطا	ثمرة متوسطة	٢٥٤
بطاطس	ثمرة متوسطة	٦١٠
بسلة	١/٢ ٣ أوقية	٣١٦
بروكولى	فنجان	٢٣٥
فول أخضر	١/٢ ٣ أوقية	٢٦٠
خبز :		
خبز كامل	١/٢ ٣ أوقية	٢٧٣

الغــذاء	المقــدار	كمية الصوديوم بالميلليجرامات
ردّة (نخالة)	٣ ١/٢ أوقية	١١٢١
أسماك :		
سمك موسى	٦ أوقية	٥٨٥
سالمون	٦ أوقية	٧٦١
تونا	٦ أوقية	٥٧٨
طيور :		
دجاج	٦ أوقية	٤٠١
ديك رومى	٦ أوقية	٥٤٩
حبوب وبذور :		
فول سودانى	١/٢ فنجان	٧٠٩
بذور دوّار الشمس	١/٢ فنجان	٤٢٠

الأوقية = جزء من اثنى عشر جزءا من الرطل المصرى .

٤- الأغـذيـة الـغـنيـة بالـكـالـسـيـوم :

■ هل اللبن غذاء مفيد لمريض الضغط بالتحديد ؟

إنه مفيد جداً .. باعتباره مصدراً غنياً بالكالسيوم . وهذا ما أكدته دراسات عديدة .

– نُشرت دراسة حديثة فى الجريدة الطبية الإنجليزية [The British Medical Journal] جاء فيها أن الأم التى تهتم بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم وتناول مستحضرات تحتوى على كالسيوم تلد أطفالاً يتميزون بانخفاض بسيط بضغط الدم عن القيمة المتوسطة .

– جاء فى دراسة أمريكية حديثة أن تناول أغذية تمد الجسم بحوالى ١٠٠٠ ميلليجرام من الكالسيوم يومياً يحدث انخفاضا بضغط الدم بالنسبة للذين يفتقر غذاؤهم للكالسيوم .

■ مقدار حاجتك اليومية من الكالسيوم :

يبلغ مقدار الاحتياج اليومى (RDA) من الكالسيوم حوالى ٨٠٠–١٠٠٠ ميلليجرام .. وفى حالة مرض الضغط يفضل أن تزيد الجرعة اليومية عن ذلك قليلاً . وزيادة الجرعة عن هذا الحد لن يضر بل يفيد فى توفير الوقاية ضد هشاشة العظام ..

■ **كيف تحصل على حاجتك اليومية من الكالسيوم ؟**

لا داعى لتناول مستحضرات الكالسيوم ، وإنما اعتمد على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم إلى جانب الاهتمام بالتعرض لأشعة الشمس للحصول أيضاً على جرعة يومية من فيتامين (د) والذى يساعد على امتصاص الكالسيوم وترسيبه بالعظام والأسنان ، والذى يتكون تلقائياً بالجسم بالتعرض لأشعة الشمس ، كما يوجد أيضاً بكثير من الأغذية الغنية بالكالسيوم كاللبن ومنتجاته وخاصة اللبن المُقوّى بفيتامين (د) .

■ **اللبن وحده لا يكفى :**

صحيح أن اللبن من أغنى الأغذية بالكالسيوم ، وصحيح أنه مفيد لمريض الضغط ، ولكن يجب أن تتنبه لوجود عيبين باللبن ، الأول هو أن اللبن الكامل يحتوى على نسبة مرتفعة إلى حد ما من الكوليسترول ، والثانى هو احتواؤه أيضاً على نسبة من الصوديوم (الملح) . وحلاً لهذه المشكلة يجب أن تختار الألبان ومنتجاتها من الأنواع قليلة الدسم أو الخالية من الدسم بالإضافة إلى الاهتمام بتناول الكالسيوم من مصادر أخرى غير لبنية .

■ **لا تنس الزبادى خالى الدسم :**

ويفضل أن تختار من مصادر الكالسيوم اللبنية الزبادى خالى الدسم لأنه يتميز بصفه خاصة بانخفاض نسبة الصوديوم مقارنة باللبن ومنتجاته الأخرى ، بالإضافة لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم .

إن كوب لبن الزبادى خالى الدسم يحتوى على هذه المقادير :

- ٣٠٠ ميلليجرام من الكالسيوم . - ٣٥٨ ميلليجراما من البوتاسيوم .
- ١٢٨ ميللجراما من الصوديوم (نسبة طفيفة) .

■ **الأغذية غير اللبنية الغنية بالكالسيوم :**

أما مصادر الكالسيوم غير اللبنية فمن أغناها بالكالسيوم خضار البروكولى ، والكرنب الأحمر (كرنب السلطة) ، واللفت ، والبلح ، والتين ، والسالمون والسردين ، والأعشاب البحرية .

ويوضح لك الجدول التالى أغنى مصادر الكالسيوم غير اللبنية ونسبة الكالسيوم بها .

•• أهم مصادر الكالسيوم - غير اللبنية ••

الغـــذاء	المقـدار	كمية الكالسيوم بالميلليجرامات
خضراوات :		
بروكولي	فنجان واحد	١٣٤
لفت	فنجان واحد	٢٦٧
فول صويا (مطبوخ)	فنجان واحد	١٤٦
سن الأسد (خضار للسلطة)	فنجان واحد	٢٥٢
الكرات	فنجان واحد	٢٢٠
كرنب أحمر (كرنب السلطة)	فنجان واحد	٢٣٠
خردل (خضار)	فنجان واحد	٢٠٢
فواكه :		
تين	فنجان واحد	٣٢٠
تمر	فنجان واحد	٢٢٠
برتقال	ثمرة متوسطة	٧٥
مكسرات وبذور :		
اللوز	فنجان واحد	٣٢٩
بندق (برازيلي)	فنجان واحد	٥٥٨
فول سوداني (غير مملح)	فنجان واحد	١٧٣
سمسم	فنجان واحد	٢٥٣
أغذية أخرى :		
عسل أسود	ملعقة كبيرة	١٤٥
دقيق	فنجان واحد	١٨٣
فاصوليا ناشفة	فنجان	٩١
سالمون (طازج)	رطل	٨٨٨

٥- الأغذية الغنية بالماغنسيوم :

جاءت الدراسات بعدة نتائج هامة عن علاقة الماغنسيوم بضغط الدم، وهى :

– أن الأشخاص الذين يقل عندهم مستوى الماغنسيوم بالجسم يميل ضغطهم للارتفاع .

– توافر الماغنسيوم بالجسم يساعد على استرخاء الأوعية الدموية وبالتالى على مقاومة ارتفاع ضغط الدم .

يعمل الماغنسيوم مع البوتاسيوم بشكل متآزر لاسترخاء الحِزَم العضلية الطويلة بما فى ذلك العضلات المبطنة للأوعية الدموية .

■ العلاقة الحميمة بين الكالسيوم والماغنسيوم :

ومثلما هناك علاقة توازنية بين الصوديوم والماغنسيوم والبوتاسيوم بالجسم ، فإن هناك علاقة توازنية كذلك بين الماغنسيوم والكالسيوم . فإذا اختل هذا التوازن ، سواء لزيادة الكالسيوم بدرجة كبيرة عن الماغنسيوم . أو العكس ، حدثت مشاكل كبيرة بالجهاز الدورى ، أو الجهاز العصبى ، أو بالعضلات الهيكلية .

ولذلك يُلاحظ أن الكالسيوم والماغنسيوم كثيراً ما يجتمعان بنسب معينة فى المستحضرات الدوائية للحفاظ على هذا التوازن .

■ مقدار حاجتك اليومية من الماغنسيوم :

يبلغ مقدار الاحتياج اليومى من الماغنسيوم للفرد البالغ العادى حوالى ٢٠٠ إلى ٣٥٠ ميللجراما .. أما بالنسبة لمريض الضغط فيفضل أن تزيد هذه الكمية إلى ٤٠٠ ميللجرام أو أكثر .

كما يزداد احتياج الجسم إلى الماغنسيوم فى الحالات التالية والتى تتعرض لنقص مستوى الماغنسيوم بالجسم :

– إهمال تناول الأغذية الغنية بالمعادن والفيتامينات [كما فى حالة الاعتماد على تناول الوجبات السريعة المجهّزة] .

– وجود مشاكل بالجهاز الهضمى تؤدى لإسهال متكرر مما يستنزف كمية الماغنسيوم الموجودة بالجسم .

– تكرار التعرض لضغوط نفسية شديدة أو فى حالة الصدمات النفسية ..

حيث ثبت أن ذلك يؤثر على كميات الماغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم بالجسم.

– فى حالة إدمان الخمور (والعياذ بالله) .

– وأخيراً يجب ملاحظة أن أغلب العقاقير المدرة للبول والمستخدمة فى علاج ضغط الدم المرتفع تزيد من فقد الجسم للماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم، ولذا ينبغى تعويض ذلك بتوفير الأغذية الغنية بهذه المعادن الهامة .

■ الأغذية الغنية بالماغنسيوم :

هذه مجموعة من أغنى الأغذية بالماغنسيوم :

* اللوز . * الأفوكادو .
* الموز . * اللفت .
* البندق (البرازيلى) . * الخبز الكامل (الأسمر) .
* الكُرات . * اللوبيا (أم عين سوداء) .
* الفاصوليا الناشفة . * اللبن (قليل الدسم) .
* الشوفان . * الفول السودانى .
* البسلة . * البطاطس
* السبانخ . * جنين القمح

■ نصيحة :

اجعل مائدة طعامك اليومية غنية بالألياف والتى تتوافر فى الخضراوات والفاكهة والحبوب (الأغذية النباتية) .. ولا تُهدر ما يمكن تناوله من قشر وجلد ولُب بعض الخضراوات والفواكه .

●● الأغذية الغنية بالدهون السمكية :

- كُلْ زيوتاً سمكية تبعد عنك النوبات القلبية :

إليك هذه المعلومات الهامة : الذين يأكلون أسماكاً بمعدل مرتين أسبوعياً تقل قابليتهم للإصابة بالنوبات القلبية بعدل ٢٥–٥٠ ٪ .

هذا ما تقوله إحدى الدراسات الحديثة وهو ما أكدت صحته دراسات أخرى .

إن ذلك يرجع إلى نوع الأحماض الدهنية [دهن أو زيت السمك] المتوافر بالأسماك والذى يصنّف كيميائياً تحت اسم أوميجا –٣ [Omega -3 Fatty Acids] .. فقد وجد أن هذه الأحماض الدهنية المميزة تقلل مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية ، كما وجد أيضاً أنها تفيد فى علاج مرض ضغط الدم المرتفع . فقد كشفت إحدى الدراسات الحديثة أن تقديم هذه النوعية من الأحماض الدهنية يسيطر على الارتفاع البسيط لضغط الدم وخاصة بين جنس الذكور .

كما تحافظ الأحماض الدهنية التجريبية على سيولة الدم ، ولذا فإنها توفر الوقاية ضد الجلطات الدموية [مثل مفعول الأسبرين] . ولذ لا ينبغى الإفراط فى تناول المستحضرات الطبية لهذه الأحماض الدهنية لأن ذلك قد يعوق عملية التجلط ويتسبب بالتالى فى تأخر التئام الجروح واستمرار النزيف .

ولكن هل تتوافر هذه الأحماض الدهنية المفيدة فى كل أنواع الأسماك ؟

إنها تتوافر بصفة خاصة فى الأسماك الدسمة وهى الأسماك الزرقاء التى تنتشر بالمحيطات الباردة ، كأسماك الماكريل والتونا والسالمون والسردين والحوت .

■ ولا تنس الزيت الحار!

كما أن الأحماض الدهنية الموجودة بالزيت الحار (Alpha - Linolenic Acid) لها تأثير مشابه للأحماض الدهنية البحرية ، ولذا فإنها تفيد أيضاً فى السيطرة على ارتفاع الكولستيرول وضغط الدم .

فلا تنس طبق الفول بالزيت الحار !

٨- الأغذية الغنية بالفيتامينات الضرورية :

تعالوا نتعرف على أهم هذه الفيتامينات الضرورية .

■ **فيتامين(ج) :**

وجد الباحثون أن تقديم ١٠٠٠ ملليجرام من هذا الفيتامين يومياً ولفترة طويلة يساعد فى خفض مستوى الكولستيرول بنسبة تتراوح ما بين ٧-١٠٪ .

[يتوافر فى الموالح عموماً والكيوى والفلفل الأخضر والأوراق الخضراء للخضروات] .

■ **فيتامين (هـ):**

وجد الباحثون أن الخاصية القوية المضادة للأكسدة لهذا الفيتامين تخدم صحة القلب من أكثر من ناحية ، فهو يحمى الشرايين التاجية ويقاوم أكسدة الكوليسترول وترسيبه بها ، كما أنه يحفظ للقلب قدرته على ضخ الدم.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن تقديم هذه الفيتامين يومياً بجرعة تتراوح ما بين ١٠٠-٤٠٠ وحدة دولية يضمن تحقيق هذه الفوائد الهامة للقلب والشرايين .

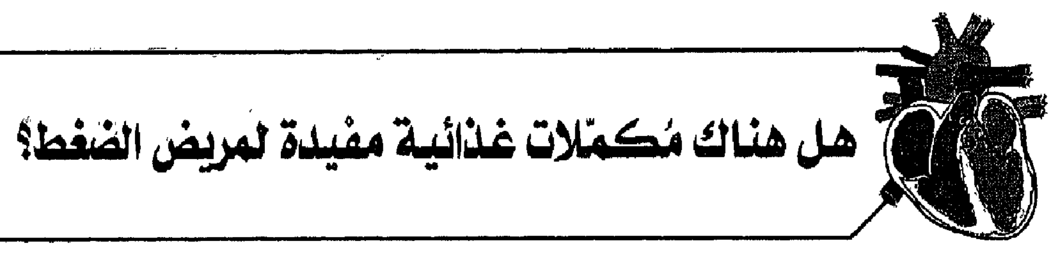
[يتوافر فى الزيوت النباتية والحبوب الكاملة والغلّة والمكسرات] .

■ **فيتامين ب٣ (نياسين) .**

وُجد من الدراسات الحديثة أن تقديم هذا الفيتامين يساعد فى زيادة سرعة الشفاء من نوبات القلب حديثة الوقوع كما يقاوم تكرارها .

كما وجد أن تقديمه بجرعة يومية تقدر بحوالى ١٥٠٠ ميللجرام يساعد فى خفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة مستوى الكوليسترول النافع (HDL) .

[يتوافر فى الغلة والدقيق الكامل والحبوب الكاملة والخميرة] .



هل هناك مُكمّلات غذائية مفيدة لمريض الضغط؟

■ **ما المقصود بالمكملات الغذائية ؟**

المقصود بالمكملات الغذائية (Food Supplements) مستحضرات طبية تحتوى على مواد طبيعية فى صورة مصنعة أو مجهزة وبعضها يوجد بصورة طبيعية داخل أجسامنا . وتؤخذ هذه المستحضرات كمادة غذائية مكمّلة للمواد الغذائية التى نحصل عليها من غذائنا اليومى .

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأنواع التالية من المكملات الغذائية تفيد فى حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

■ **مستحضرات الحمض الأميني «كارنيتين» :**

هذا الحمض الأمينى «Carnitine» أحد عشرين حمضا تمثل وحدات البناء للبروتينات ، ومن أبرز وأهم وظائف هذا الحمض أنه يقوم بنقل الأحماض الدهنية (Fatty Acids) إلى مراكز ومصانع توليد الطاقة داخل الخلية والتى تسمى ميتوكوندريا (Mitochondria) .. فهناك تتحد هذه الأحماض الدهنية والجلوكوز مع الأكسجين فتتولد الطاقة .

ولكن ما الذى يهمنا من هذا بالنسبة لمريض الضغط ؟

إن ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة يؤثر على كفاءة القلب فى القيام بوظيفته ويجعله فى حاجة لمزيد من الطاقة لكى يحتمل العبء الواقع عليه .

وبالتالى فإن تقديم هذا الحمض الأمينى يحفز على توليد مزيد من الطاقة مما يوفر الراحة لعضلة القلب المتعبة .

وقد أثبتت الدراسات صحة ذلك . ولذلك توصف مستحضرات الكارنيتين لوقاية القلب من أضرار ارتفاع ضغط الدم ولتقوية عضلة القلب ، وزيادة قدرتها على تحمل المجهود فى حالة الإصابة بقصور الشريان التاجى .

■ **الجرعة المناسبة :** تكون فى حدود ٢٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات يومياً . ويجب استشارة الطبيب المعالج .

•• مستحضرات لأحماض أمينية أخرى :

* **هستيدين** (Histidine)

- يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع عن طريق مقاومة تقلص الشرايين.
- ويساعد على زيادة تدفق الدم خلال الشرايين التاجية .

* **تورين** (Taurine)

- يفيد فى تخفيف أعراض هبوط أو فشل القلب (Heart Failure) والذى يرتبط أحياناً بارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة .

فقد أظهرت الدراسات أن تقديم هذا الحمض يقلل من صعوبة التنفس ، وتورم القدمين ، وخفقان القلب .

- يساعد على جعل الكوليسترول فى صورة سائلة ، وبالتالى يقلل من فرصة ترسيبه على جدران الشرايين .

[يوجد بالصيدليات مستحضرات طبية تحتوى على مختلف الأحماض الأمينية] .

■ مستحضرات زيت السمك :

تحتوى هذه الأحماض على أحماض دهنية أساسية (أوميجا -٣) توفر الحماية للقلب والشرايين وأهمها حمض (EPA) .. [Eicosapentaenoic Acid] . والذى يحفظ سيولة الدم (يقى من الجلطات) ويقلل مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية .

ولهذا السبب تنخفض الإصابة بأمراض الشرايين (مثل ضغط الدم المرتفع ، وتصلب الشرايين) بين الإسكيمو واليابانيين لكثرة تناولهم للأسماك الغنية بهذه الأحماض الدهنية المفيدة .

وقد أظهرت بعض الدراسات أن هذا النوع المميز من الأحماض الدهنية (EPA) يقلل ضغط الدم المرتفع .

ففى إحدى الدراسات ، قُدم زيت السمك لمجموعة من مرضى الضغط لمدة ٦ أسابيع وكانت النتيجة انخفاض قيمة ضغط الدم المتوسطة بينهم والتى كانت تعادل ١٦٠/٩٤ إلى مقدار ١٥١/٩٢,٥ فى المتوسط .

■ **الجرعة المناسبة :**

عادة تؤخذ مستحضرات زيت السمك (EAP) بمعدل كبسولتين يومياً .

وقد يؤدى الإفراط فى تناولها إلى زيادة سيولة الدم ، وبالتالى تأخر التئام الجروح (كما سبق التوضيح) .

■ **مستحضرات زيت بريمروز :**

يحتوى هذا الزيت «Evening Primrose Oil» المستخلص من زهرة آذان الدب أو زهرة الربيع على نوع آخر مميز من الأحماض الدهنية الأساسية وهو حمض جاما لينولينك (GLA) .. [Gamma lino lenic] .. والذى يوجد أيضاً فى بعض البذور ولكن بنسبة أقل .

لقد وجد أن الانتظام على تناول هذا الحمض الدهنى المميز (من خلال مستحضرات زيت بريمروز) يقلل مستوى الكوليسترول ، ويحفظ سيولة الدم (يحمي من الجلطات) ، ويساعد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع بدرجة بسيطة أو متوسطة .

كما وجد أنه يتسبب فى ارتفاع أنواع من مواد كيمياوية تسمى بروستاجلاندينات (Prostaglandins) توفر الحماية للقلب .. وهذه الميزة تفيد مريض الضغط بسبب تأثير ارتفاع ضغط الدم على سلامة القلب .

■ **مستحضرات الكوانزيم (Q) .. (Coenyyme Q) :**

كوانزيم Q(COQ) هو مادة طبيعية تدخل ضمن تركيب الميتوكوندريا (مصانع توليد الطاقة بالخلايا) .. ولذا فإنه يفيد فى زيادة إنتاج الطاقة [على غرار الحمض الأمينى كارنيتين الذى سبق الحديث عنه] . ولذا فإنه يفيد فى تخفيف أعراض هبوط القلب [كما سبق توضيح ذلك] ، ويزيد من القدرة على احتمال المجهود العضلى لمرضى القلب [قصور الشريان التاجى] ، ويحمى القلب من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم .

■ **الجرعة المناسبة :**

تكون عادة فى حدود كبسولتين يومياً ويجب استشارة الطبيب المعالج .

رجيم «داش» لعلاج ارتفاع ضغط الدم المزمن

■ ما هو «داش» ؟

«داش» ليس رجلاً ولا سيدة ، وإنما هو اختصار هذه العبارة :

«Dietary Approaches To Stop Hypertension» . ومعنى ذلك : المسالك الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم (أو علاج ارتفاع ضغط الدم بتنظيم الغذاء) .

ففى سنة ١٩٩٤ ، قام الباحثون بالمعهد القومى للقلب ، والرئة ، والدم بالولايات المتحدة بإجراء أكبر دراسة غذائية اشتملت على عدد ٤٥٩ حالة من المصابين بارتفاع ضغط الدم من النوع (الطبيعى المرتفع) والنوع (البسيط) .. أى كانت قيمة ضغط الدم عند هؤلاء على النحو التالى :

القيمة العليا : أقل من ١٦٠ والقيمة السفلى فيما بين ٨٥-٩٥ .

وقام الباحثون بتقديم ثلاثة نظم غذائية لهؤلاء الأشخاص ، ولمدة ثمانية أسابيع ، وكانت على النحو التالى :

١- نظام غذائى مرتفع فى نسبة الدهون ، ومنخفض فى نسبة الخضراوات (على غرار ما يأكله أغلب الأمريكان) .

٢- نظام غذائى مرتفع فى نسبة الدهون ، ومنخفض فى نسبة الخضراوات .

٣- نظام غذائى مرتفع فى نسبة الخضراوات ، ومنخفض فى نسبة الدهون إلى حد ٢٧٪ من إجمالى السعرات الحرارية .

فماذا كانت النتيجة ؟

كانت النتيجة حدوث استجابة واضحة للنظام الغذائى الثالث ، بالنسبة لحالات الارتفاع الطبيعى انخفضت القيمة العليا بمقدار ٥,٥ درجات ، والقيمة السفلى بمقدار ٣ درجات . فبالنسبة لحالات الارتفاع البسيط انخفضت القيمة العليا بمقدار ٥,٥ درجة ، والقيمة السفلى بمقدار ١١ درجة .

أما بالنسبة للنظامين الآخرين فلم يسفرا عن نتائج واضحة .

وبذلك نجح النظام الغذائى المعروف باسم «رجيم داش» فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم .. هذا النظام الذى لا يزال يتبع حتى الآن ويفضله كثير من الأطباء .

ولكن ما هى أسباب نجاح هذا النظام ؟

من أهم أسباب ذلك أنه يمد الجسم بنسبة مرتفعة من البوتاسيوم والذى يعمل على زيادة فقد الصوديوم من الجسم . كما يحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم والماغنسيوم والتى تلعب دوراً كذلك فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم . بالإضافة إلى لذلك تميز هذا النظام بكمية محدودة من السعرات الحرارية كانت فى حدود ٢٠٠٠ سعر حرارى .

والآن دعنا نوضح تفاصيل هذا النظام .. أو نوعية الأغذية التى كانت تقدم للمرضى .

•• رجيم «داش» ••

نوع الغذاء	الكمية
١- تناوُل مقدار ٤-٥ وجبات يوميًا من الفاكهة.	-كأس كبير أو شُوب (٦ أوقية) من عصير الفاكهة - نصف فنجان من عصير الفاكهة - وجبتان من ثمرة متوسطة الحجم مثل التفاح أو الكمثرى .
٢- تناوُل مقدار ٤-٥ وجبات يومياً من الخضراوات.	- نصف فنجان من الخضراوات المطبوخة أو المسلوقة مثل الجزر - فنجان من الخضراوات الورقية النيئة - كأس كبير (٦ أوقية) من عصير الخضراوات - طبق سلطة خضراء - وجبة من أعواد الكرفس.
٣- تناوُل وجبتين أو أقل من الأسماك ، أو الدجاج ، أو اللحم الأحمر الخفيف.	- مقدار ثلاث أوقيات من الأسماك أو الدجاج أو اللحم الأحمر الخفيف للوجبة الواحدة .
٤- تناوُل مقدار ٤-٥ وجبات أسبوعيًا من البذور والحبوب والمكسرات .	- مقدار ملعقتين من البذور - نصف فنجان حبوب مسلوقة - ثُلث فنجان من المكسرات .

نوع الغذاء	الكمية
٥- تناول مقدار ٧-٨ وجبات من الغلال والأرز والمكرونة .	- مقدار شريحة من الخبز (أو رغيف) - طبق شوفان - نصف فنجان مكرونة مسلوقة - نصف فنجان أرز مسلوق أو ذرة مسلوقة أو شعير .
٦- تناول مقدار ٢-٣ وجبات لبن منخفض الدسم ومنتجات اللبن منخفض الدرجة .	- مقدار كأس كبير (٨ أوقيات) من اللبن منخفض الدسم - ١١/٢ أوقية من الجبن منخفض الدسم - كوب زبادى منخفض الدسم .

•• هل ينجح الرجيم فى علاج ضغط الدم ؟

■ تأمَّل مرض الضغط من حولك !

تأمل أجسام أقاربك ومعارفك المصابين بارتفاع ضغط الدم نجد أن صفة السمنة واضحة بينهم . فأغلب مرضى الضغط يتميزون بالبدانة . وفى أمريكا أظهرت الإحصائيات أن ٦٠ ٪ من مرضى الضغط يتميزون بأجسام بدينة .

■ ولكن لماذا تؤدى السمنة الى إرتفاع ضغط الدم ؟

هناك عدة نظريات تفسر ذلك ، وهى :

١ - وجود أنسجة دهنية زائدة لا حاجة لها يضفي مزيداً من الجهد على جهاز ضخ الدم (القلب والشرايين) .

لكى يتضح لك هذه العلاقة تصوَّر أنك تقوم برَىّ قطعة أرض صغيرة ، وأخرى كبيرة باستخدام خرطوم ماء .. فلا شك أن الجهد الواقع على الخرطوم يكون أكبر فى الحالة الثانية ويكون ضغط الماء داخله زائداً عن الحالة الأولى . ونفس الشيء يحدث عندما يضطر جهاز القلب والأوعية الدموية إلى توصيل الدم إلى كميات زائدة إضافية من الأنسجة الدهنية ، ففى هذه الحالة يتعرض لجهد زائد ويرتفع ضغط الدم داخل الشرايين المغذية للأنسجة بالدم .

٢- نظرية الإنسولين والصوديوم :

وهناك تفسير آخر يقول : إنه عندما يزيد وزن الجسم تزيد كمية الإنسولين تبعاً لذلك [لكن يكون عادة ضعيف المفعول] .. ويتسبب ذلك فى تقليل الصوديوم الخارج من الجسم مع البول .. ويتسبب ذلك فى احتجاز كمية زائدة من الماء بالجسم [لاحظ أن الصوديوم يجذب الماء إليه] مما يتسبب بالتالى فى ارتفاع ضغط الدم .

٣- السمنة أم الأمراض وأبُوها !

والسمنة لا تؤدى لارتفاع ضغط الدم فحسب وإنما يمكن أن تؤدى كذلك لطائفة كبيرة من الأمراض والمتاعب الصحية والتى يحفز بعضها على ارتفاع ضغط الدم .

وهذه الطائفة تشتمل على ما يلى :

- مرض السكر (النوع الثانى) . – النقرس . – أمراض الحوصلة المرارية .
- ارتفاع الكوليسترول . – الانسداد الأمعائى (Intestinal Odstruction) .
- النوبات القلبية (مرض القلب) . – حوادث الدورة الدموية المخيّة .
- الكبد الدهنى (زيادة ترسيب الدهون على الكبد) . – أمراض الكُلى .
- بعض أنواع السرطان (كوجود علاقة بين السمنة وسرطان الثدى) .

■ كيف تنقص وزنك ؟

الإجابة المختصرة هى : **قلّل طعامك عموماً** ، وقلل من الأطعمة الغنية بالدهون بصفة خاصة [لاحظ أن الدهون أكثر العناصر الغذائية احتواء على سعرات حرارية] .. وبالإضافة لذلك قم بممارسة أى نشاط رياضى مناسب لحالتك الصحية بصورة منتظمة .

وهناك أنواع كثيرة من العقاقير الحديثة المساعدة فى إنقاص الوزن بعضها من مواد كيماوية (لها أضرار جانبية) وأخرى من مواد طبيعية (ليس لها أضرار جانبية) ولكى تعرف ما يناسبك منه استشر طبيباً متخصصاً .

وهذه بعض الوسائل الذكية [الحيَل الغذائية] لمساعدة إنقاص الوزن :

- اشرب كوبين أو ثلاثة من الماء قبل كل وجبة .. فالمعدة الممتلئة نسبياً أقل طلباً للطعام !
- اجعل كميات الطعام القليلة تبدو كثيرة . فمثلا ، زوّد طبق الأرز أو اللحوم بمجموعة من أوراق الخس أو الكرفس أو الطعام على الجوانب فيبدو ممتلئا .

– تعوّد على عدم ملء البطن تماماً بالطعام ، فغادر مائدة طعامك دون أن تشبع تماماً .

واستمع لحديث رسولنا الكريم الذى يقول :«ما ملأ بن آدم وعاء شراً من بطنه ، حسب ابن أدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث طعام وثلث شراب وثلث لنفسك » رواه فى السنه (١٣٢/٤) .

– ببساطة .. لا تأكل بسرعة ، فكلما تمهلت فى مضغ الطعام زادت فرصة إحساسك بالشبع .

– تناول كوب لبن منزوع الدسم قبل ميعاد وجبة طعامك الرئيسية فسيشعرك ذلك بالشبع السريع ويمد جسمك فى نفس الوقت بكثير من المغذيات الضرورية .

– لا تكن من الذين يتناولون وجبة طعامهم الرئيسية فى المساء ، وإنما تناولها فى منتصف اليوم ، حيث يكون الهضم أسرع ويكون لديك فرصة للحركة وبالتالى تقل فرصة تخزين الطعام بالجسم .

– اجعل عشاءك خفيفاً .

– شجّع نفسك على الاستمرار بمراقبة قيمة وزنك يومياً ، ومعرفة مقدار ما فقدته من الوزن .

•• كمية السعرات الحرارية المستهلكة بالرياضات والأنشطة المختلفة ••

نوع الرياضة أو النشاط	كمية السعرات الحرارية المستهلكة خلال ساعة
رياضات :	
ركوب الدراجات	٤٥٠
المشى (السريع الجاد)	٤٥٠
التنس	٤٠٠
الراكت	٦٠٠
القفز	٦٠٠
الجولف	٢٥٠
أنشطة جسمانية :	
تنظيف المنزل	٢٠٠
صعود الدرج	٦٠٠
نشر الخشب	٥٠٠
غسل الأطباق	٣٥٠
حصد الزرع	٢٥٠
استعمال المكنسة الكهربية	٢٥٠

هل تفيد ممارسة الرياضة فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ؟

■ **ضغط الدم عند الرياضيين والكُسالى :**

فى بداية الثلاثينيات من القرم الماضى بدأ الأطباء يعرفون أن هناك علاقة بين ممارسة الرياضة وضغط الدم ، حيث لاحظوا أن الرياضيين تنخفض عندهم قيمة ضغط الدم بالنسبة للكسالى أو الذين يجلسون معظم ساعات اليوم ولا يبذلون نشاطاً عضلياً كافياً .

وفى وقتنا الحالى ، تعتبر ممارسة الرياضة الهوائية (Aerobic excercises) بصورة منتظمة وسيلة طبيعية قوية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم ، وللسيطرة على ارتفاع ضغط الدم . ووجد الباحثون أن هذا التأثير الإيجابى على ضغط الدم يظهر بعد حوالى شهر إلى شهرين من الممارسة المنتظمة للرياضات الهوائية بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً .

■ **ماذا يمكن أن تفعل لك الرياضة ؟**

هذه هى نتائج الأبحاث والدراسات :

- يختلف التأثير من حالة لأخرى ، ولكن فى كثير من الحالات ينخفض ضغط الدم الانقباضى (القيمة العليا) بحوالى ١٠-٢٠ مم زئبق .. وينخفض ضغط الدم الانبساطى بحوالى ٢-١٠ مم زئبق .

- فى إحدى الدراسات التى ذكرت نتائجها جريدة (ارتفاع ضغط الدم) الأمريكية (The Journal of Hypertension) أن عدد ١٢ مريضاً بالضغط انتظموا على ممارسة برنامج لألعاب الايروبيك لمدة ١٠-١٢ أسبوعا . وكانت النتيجة حدوث انخفاض بالقيمة العليا بمقدار ٢٠ مم زئبق وانخفاض بالقيمة السفلى بمقدار ١٠ مم زئبق فى عدد ٥٠٪ من الحالات .

- تخفف ممارسة الرياضة الهوائية من الضغوط النفسية ، والقلق ، والاكتئاب، وهذا بدوره يساعد في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم .

- ترفع ممارسة الرياضة من مستوى الكوليسترول النافع (HDL) وتقلل من مستوى الكوليسترول الضار (LDL) والدهون الثلاثية .

- وجد أن ممارسة الرياضة بانتظام تحافظ على مرونة الشرايين لأطول فترة ممكنة من العمر ، وبذلك تقلل من قابلية الإصابة بتصلب الشرايين مع تقدم العمر .

- تساعد ممارسة الرياضة في السيطرة على مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم، ويذلك يكون لها فائدة خاصة لمريض الضغط الذى يعانى كذلك من مرض السكر .

تحسّن الرياضة عموما من شكل الجسم ، والحالة المزاجية ، وهناك اعتقاد بأن الرياضيين يعيشون عمراً أطول بإذن الله !

■ **ما هي الرياضة المفضلة لمريض الضغط ؟**

●● **أنـواع الـريـاضـات :**

هناك ثلاثة أنواع من الرياضات عموماً ، وهى :

١- **رياضات هوائية أو أيروبيك** (Aerobic) **وتسمى كذلك رياضات حركية** (Dynamic) **أو أيزوتونية** (Isotonic) .

ولكن ما معنى ذلك ؟

معناه : الرياضات التى تعتمد على زيادة القدرة التنفسية ، وضربات القلب بصورة متزايدة طوال فترة التمرين .. أو الرياضات التى تعتمد على تدريب وتنشيط وزيادة لياقة جهاز القلب والرئتين .

فأثناء ممارسة هذه النوعية من الرياضات تزيد ضربات القلب ، وينشط عمل الرئتين، ويزداد توارد الدم المحمل بالأكسجين إلى العضلات ، كما تزيد فرصة

تخلص الجسم من الفضلات من خلال فقد السوائل (العرق) . ولذا فإن ممارسة هذه الرياضات بانتظام يزيد قوة التّحمل (indurance) ويزيد بصفة عامة من نشاط وكفاءة وظائف الجسم .

■ **من أمثلة هذه الرياضات :**

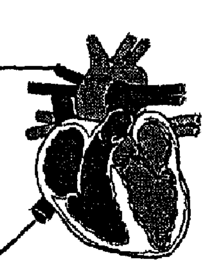
- المشى السريع الجاد	- القفز
- الرقص	- تمارين الايروبيك
- الاستحمام	- التنس
- ركوب الدراجات	- التزحلق

٢- رياضات لا هوائية (Anaerobic)

وهى الرياضات الساكنة التى تعتمد على قبض مجموعة من العضلات ضد مقاومة ثابتة . ومن أبرز أمثلة هذه الرياضات رياضة رفع الأثقال . ويتضح من هذا الوصف أن هذه النوعية من الرياضات لا تعمل على زيادة كفاءة جهاز القلب والرئتين ، وإنما تفيد أساساً فى تقوية مجموعة من العضلات كعضلات الذراعين .

٣- رياضات تجمع ما بين الهوائية واللا هوائية (Isokinetic)

وهذه تشتمل على رياضات تفيد فى تقوية العضلات (أيزومترية) وفى نفس الوقت ترفع من كفاءة جهاز القلب والرئتين (أيزوتونية) .. وهى تشتمل أساساً على رياضات تستخدم فيها أجهزة أو معدات رياضية مثل رياضة التجديف ، ورياضة ركوب الدراجات .



الاسترخاء : وسيلتك الفعّالة للسيطرة على ضغط الدم المرتفع

■ كيف تهدأ ؟ كيف تسيطر علي مستوى الغضب ؟

هذه مجموعة من الوسائل التى يمكن أن تساعد على الهدوء والاسترخاء .

■ التنفس العميق :

هذه تعد أسهل وسيلة تساعدك على الاسترخاء وهى فى نفس الوقت من أقوى الوسائل ، ويمكنك ممارستها فى المنزل أو فى العمل عندما تشعر بأنك فى حاجة إلى الإحساس بالهدوء والسكينة .

أجلس علس مقعد مريح واجعل ظهرك مرفوعاً وتنفس بعمق لمدة خمس دقائق على النحو التالى :خذ نفسا عميقا لمدة العد من ١ –٧ .. اكتم النفس لمدة ١ –٣ .. ثم أخرج النفس لمدة ١ –٧ مرة أخرى .

كرر التنفس بهذه الطريقة عشر مرات .

– اجعل النفس العميق يتم بحركة طويلة مستمرة تبدأ من البطن ثم أسفل الظهر ثم أعلى الصدر (على غرار اليوجا) .

– لا يفوتك أيضاً أن تطرد هواء الزفير بعمق (وتصور أنه يطرد معه كل متاعبك وهمومك) ... فمن الضرورى أن تتنفس بعمق أثناء الشهيق والزفير .

■ التأمُّل (MEDITATION)

التأمل معناه أن تجعل إدراكك أو أفكارك حول شيء معين تختاره قد يكون صورة ، أو صوتا ، أو فكرة ، أو حتى حركات التنفس التى تقوم بها . وفكرة التأمل نابعة فى الحقيقة من إقامة الصلاة بما فيها من خشوع وسكينة .

قد يبدو ذلك أمراً غريباً ، ولكن فى الحقيقة أنه قد ثبت أن تكرار ممارسة التأمل لعدة دقائق فى الصباح والمساء يضفى على النفس هدوءاً واسترخاء .

■ **وهذا نموذج لتمارين التأمل :**

– اجلس على مقعد مريح ، وافرد ظهرك للوراء .

– خُذ عدة أنفاس عميقة .. وأغلق عينيك .. واسترخ .

– قم بالعدّ من واحد إلى عشرة (واحد ، اثنان ، ثلاثة ، أربعة ، ...) .. وأثناء ذلك اجعل تركيزك ينصرف لتأمل شكل كل حرف تنطقه وكأنه مرسوم أمامك على سبورة ، وحاول ألا تجعل أى أفكار تتسلل إلى ذهنك أثناء ذلك .

– بعدما تنتهى ، كرر العد بالعكس أى من عشرة إلى واحد .

■ **التدليك المُريح :**

فى المرة القادمة عندما تتوتر وتتأزم حاول أن تبث الهدوء فى جسمك بهذا التدليك المريح الذى يمكنك أن تقوم به لنفسك (Self-Massage) :

– ابدأ بتدليك يديك : (الظهر والكف) ثم اسحب كل أصبع لمدة ١٠ ثوان

– ثم دلّك فروة الرأس ثم مؤخرة الرأس ثم العنق .

– ثم أدِرْ عنقك فى اتجاه عقارب الساعة لدورتين .. ثم فى الاتجاه العكسى لدورتين أخريين .. افعل ذلك على مهل واستشعر حدوث استرخاء لرأسك وعنقك .

– ثم قم بتدليك باطن قدميك مع التركيز على المواضع المؤلمة .. ثم دلّك سطح قدميك ثم الكاحل .

– ثم ادعك كتفيك مستخدماً اليد اليمنى للكتف اليسرى والعكس .. ثم استخدم يدك معاً فى تدليك الكتفين فى الاتجاه لأعلى العنق .

– ثم دلّك المنطقة فيما بين الإبهام والسبابة لكلتا اليدين . [هذه المنطقة تحتوى على نقطة معينة فى الطب الصينى يؤدى تدليكها للاسترخاء] .

•• أعشاب تهدئ من توترك وتساعدك على الاسترخاء :

■ اشرب كاموميل (بابونج) :

هذا العشب الذى يشربه كثير من الأوروبيين كالشاى الذى نشربه فى بلادنا يعد عقاراً طبياً مهدئاً ومقاوماً أيضاً للمتاعب التى قد تصاحب حالات التوتر والغضب مثل عسر الهضم وانتفاخ القولون وألم القرحة .

ويمكنك تناوله بعدة طرق : إما فى صورة شاى يُجهَّز بنقع مقدار ملعقتين من زهر البابونج فى مقدار كوب ماء مغلى ثم يُغطى الكوب لينقع العشب لمدة عشر دقائق ثم يشرب .. أو يمكنك استخدام الأكياس المجهزة لهذا العشب والتى تنقع فى الماء .. أو يمكنك تناوله فى صورة كبسولات .

ولا ينبغى أن تتناول يومياً أكثر من خمسة أكواب لأن الكميات الزائدة عن هذا الحد قد تسبب لك حالة من التهدئة الزائدة التى قد تعوق تفاعلاتك الحركية (Decreased Motor Reactions) .

■ أعشاب أخرى مفيدة :

- بذور الشمر .
- أوراق النعناع البلدى .
- زهر اللافندر .
- عُشب الفاليريانا (يوجد فى صورة مستحضرات طبية) .

■ العلاج بالماء :

جرِّب أيضاً هذا العلاج البسيط لتخفيف متاعبك وتوترك .

غطِّس جسمك فى حمام ماء دافئ لمدة ٢٠ دقيقة ، وحاول أن تستسلم للاسترخاء والهدوء .

جرِّب أيضاً حمام الماء البارد [تحت الدش] فهو مفيد لتهدئة الأعصاب .

جرِّب كذلك قضاء بعض الوقت فى السباحة .

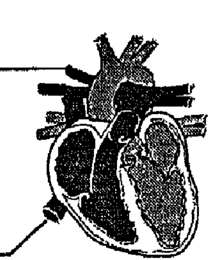
هل تعالج الإبر الصينية ضغط الدم المرتفع ؟

من وجهة نظر الطب الصينى تنشأ الأمراض والمتاعب الصحية بسبب عدم التوازن بين قوتين حيويتين تتحكمان فى صحة الجسم وهما «ين» و «يانج» .

وفائدة الوخز بالإبر الصينية فى نقاط محددة من «خريطة الجسم» إعادة التوازن الطبيعى بين هاتين القوتين مما يؤدى بالتالى لزوال المرض .

وارتفاع ضغط الدم أحد الأمراض التى يمكنك السيطرة عليها بالمعالجة بالإبر الصينية . لكن ذلك يحتاج عادة لعدة جلسات للمعالجة على مدى فترة من الزمن لاستمرار التأثير الخافض لضغط الدم .

ومن ناحية أخرى تساعد المُعالجة بالإبر الصينية فى التغلب على بعض العوامل المحفزة على ارتفاع ضغط الدم ، فهى تساعد فى التخلص من الوزن الزائد (علاج السمنة) ، وتساعد فى علاج القلق والتوتر ، وتساعد أيضاً فى تخفيف أعراض سحب الخمور والنيكوتين .



ما لا تعرفه عن العقاقير الخافضة لضغط الدم المرتفع

■ تساؤلات تحتاج لإيضاحات :

قد تستخدم عَقّاراً معيناً لعلاج ضغط الدم المرتفع .. وقد يستخدم قريبك أو صديقك عقّاراً آخر .. وقد يصف الطبيب عقاراً معيناً لمريض بينما يصف عقاراً آخر لمريض آخر .. وقد تسمع أن بعض العقاقير الخافضة لضغط الدم تؤثر على الناحية الجنسية .. وقد تسمع كذلك أن بعضها يتعارض مع مرض السكر .. إلى آخره !

كل هذه الجوانب قد تثير فى ذهنك تساؤلات مختلفة تحتاج لتفسير وإيضاح .

ونحن فى هذا الكتاب نتحدث أساساً عن الجانب الطبيعى لعلاج ضغط الدم

المرتفع ، ولكن نظراً لأهميـة هذه التسـاؤلات دعنا نُلْق بعض الأضـواء على العقاقير الخافضة لضغط الدم مع التركيز على أضرارها الجانبية .

■ أنواع العقاقير الخافضة لضغط الدم :

لو دخلت صيدلية لوجدت عشرات الأنواع من العقاقير الخافضة لضغط الدم!

كل هذه الأنواع والأسماء المختلفة تندرج تحت ست مجموعات أساسية .. على النحو التالى :

١ - مُدرِات البول (Diuretics) :

واضح من هذه التسمية أن هذه العقاقير تحفز على إدرار البول ، ولذا فإنها تستخدم فى حالات احتجاز كمية زائدة من السوائل بالجسم (كما فى حالة هبوط القلب الاحتقانى ، والذى من علاماته تورم القدمين) كما تستخدم كعلاج مساعد مع نوعيات أخرى من العقاقير الخافضة لضغط الدم .

* **طريقة العمل** :أغلب العقاقير الخافضة لضغط الدم تعمل عن طريق مقاومة تقلُّص الشرايين وتحفيزها على التمدد والاتساع مما يقلل ضغط الدم المار بها ، أما هذه النوعية من العقاقير فإنها تخفض ضغط الدم بطريقة مختلفة تماماً حيث تعمل على زيادة فقد الماء والملح (أغلبه من الصوديوم والبوتاسيوم) من الجسم مما يقلل ضغط الدم لزيادة فقد الصوديوم والسوائل .. ولذا فإن تأثيرها مشابه للتأثير الخافض لضغط الدم الناتج عن اتباع نظام غذائى منخفض فى نسبة الصوديوم .

■ الأضرار الجانبية :

تتميز مدرات البول بصفة عامة بكثرة أضرارها الجانبية مقارنة بالعقاقير الأخرى الخافضة لضغط الدم ، وهذه تشتمل على ما يلى :

- **كثرة التبول** : هذه إحدى التأثيرات المزعجة لمدرات البول ، حيث تكثر الحاجة لتكرار الذهاب إلى الحمام فى الصباح بعد تناول العقار ، وعموماً فإن هذا التأثير ينخفض تدريجياً مع الوقت .

- **طفح جلدى** : قد تؤدى مدرات البول لظهور حبوب أو حدوث حساسية جلدية ، لكن هذه المشكلة تحدث بين نسبة محدودة من الحالات .

– **ارتفاع مستوى السكر** : بعض مُدرات البول تؤثر على تمثيل الجلوكوز (السكر) وبالتالى يؤدى إلى ارتفاع مستواه بالدم . ولذا لا يفضل وصف هذه النوعيات لمرضى السكر أو للمعرضين للإصابة بالسكر ، أو يمكن استخدامها بحذر.

فإذا كنت واحداً من هؤلاء يجب أن تخبر طبيبك المعالج بذلك .

– **ارتفاع مستوى الكوليسترول** : هناك بعض الأدلة على أن استخدام مدرات البول لفترة طويلة يمكن أن ترفع مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية، لكن هذا الارتفاع يكون بسيطاً . فإذا كنت تعانى من مشكلة ارتفاع الكوليسترول يجب أن تخبر طبيبك المعالج بذلك .

– **حدوث نقص ببعض المعادن بالجسم** : هذه واحدة من أبرز الأضرار الجانبية لمدرات البول ، حيث إنها تزيد من فقد البوتاسيوم والماغنسيوم . وقد يؤدى ذلك عند بعض المرضى لعدم انتظام لضربات القلب والشكوى من ضعف العضلات وحدوث تعب عام .

ولذا لابد من الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والماغنسيوم مع استعمال مدرات البول ، والأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز ، والطماطم ، والبرتقال ، والخضراوات الورقية ، والبطاطس ، والغلال (القمح الكامل) .

أما الأغذية الغنية بالماغنسيوم فمثل : الأوراق الخضراء للنباتات ، وجنين القمح ، والتفاح ، واللوز ، والتين ، والذرة ، وفول الصويا ، .[لاحظ أن الماغنسيوم عنصر أساسى للكلوروفيل ولذلك تعتبر الخضراوات ذات الأوراق الخضراء من أغنى مصادر الماغنسيوم] .

– **ارتفاع مستوى حمض البوليك (النقرس)** : تتسبب بعض مدرات البول فى ارتفاع مستوى حمض البوليك بالدم ، فإذت كنت مصاباً بالنقرس يجب أن تخبر طبيبك المعالج بذلك ، وكذلك إذا شعرت بأعراض النقرس أثناء العلاج. وعادة تظهر الأعراض فى صورة حدوث ألم شديد مفاجئ بأصبع القدم الأكبر واحمرار واضح .

■ **أمثلة لعقاقير هذه المجموعة :**

* فورسميد (مثل اللازكس) .
* ثيازيد (مثل موديوريتك) .
* اندابامید (مثل ناتريلكس) .

٢- مضادات بيتا (Beta-Blockers) :

نالَ دكتور «جيمس بلاك» جائزة نوبل عن ابتكاره لهذه المجموعة من العقاقير والتى تستخدم لخفض ضغط الدم المرتفع والسيطرة على بعض متاعب القلب خاصة فى حالة المجهود المحدث للنوبات القلبية (الذبحة الصدرية) .

وتناسب هذه المجموعة حالات الارتفاع البسيط والمتوسط لضغط الدم .. ويمكنك تناولها مع عقاقير أخرى خافضة لضغط الدم فى حالات الارتفاع الشديد .

ويظهر التأثير الواضح الفعال لهذه العقاقير بعد مرور حوالى عشرة أيام إلى أسبوعين على استخدامها .. وتصل أعلى درجة فاعلية لها بعد حوالى ستة إلى ثمانية أسابيع .

طريقة العمل :توجد خلايا عصبية خاصة بالإحساس (Sensory Nerve Cells) بأماكن متفرقة بالجهاز الدورى خاصة القلب ، والرئتين ، جدران الأوعية الدموية .. يطلق عليها اسم مستقبلات بيتا (Beta-receptors) . ووظيفة هذه المستقبلات استقبال الإشارات أو الرسائل الكيماوية من المخ عبر الأعصاب والتى تحث القلب على زيادة ضرباته وتأمر الشرايين بالانقباض . واستخدام هذه النوعية من العقاقير يعوق عمل هذه المستقبلات وبناء على ذلك تنخفض ضربات القلب [يقل النبض] ، ولا يحدث انقباض للشرايين [يقل ضغط الدم] .

■ الأضرار الجانبية :

قد تتسبب هذه النوعية من العقاقير فى حدوث الأضرار التالية :

- **الإحساس بالتعب** : نظراً لأن هذه العقاقير تبطئ ضربات القلب والنبض فإنها تميل لإحداث إبطاء عام بالجسم كله ، يظهر بعده إحساس بالتعب السريع ؛ ولذا لا تعد هذه العقاقير من النوعيات المفضلة للذين يبذلون نشاطاً عضلياً كبيراً (مثل الرياضيين والحمّالين) .

- **هبوط الضغط المفاجئ** : وقد يحدث لمستخدمى هذه العقاقير الإحساس بدوخة شديدة أثناء تغير الوضع بشكل سريع من الرقود إلى الوقوف .. مثل النهوض من الفراش بسرعة ونحن نسمى هذا الهبوط طبياً «Orthostatic Hypotension» .

- **برودة الأطراف** : رغم أن هذه العقاقير تقاوم تقلص الشرايين إلا أنها تتسبب فى انقباض الشرايين فى الأطراف ، مما يقلل من وصول الدم لها ، ولذا

قد تظهر الشكوى من برودة اليدين والقدمين . [لاحظ أن هذا التأثير يقلل كذلك من اندفاع الدم للقضيب الذكرى مما قد يعوق الانتصاب] .

– **انخفاض اللياقة القلبية** : نظراً لأن هذه العقاقير تمنع زيادة ضربات القلب فإنها تعوق ممارسة الرياضة الهوائية التى تتطلب حدوث زيادة بضربات القلب لتحقيق درجة عالية من اللياقة للجهاز الدورى .

– **الاكتئاب** : أظهرت إحدى الدراسات الحديثة أن مستخدمى هذه العقاقير يميلون للإحساس بالاكتئاب وأن حوالى ربعهم يستخدم بالفعل عقاقير مضادة للاكتئاب .

– **انخفاض الكفاءة الجنسية** : قد تؤدى هذه العقاقير لنقص الرغبة الجنسية .

■ **أمثلة لعقاقير هذه المجموعة :**

* اتينولول (مثل تينورمين) . * بروبرانولول (مثل اندرال) .

٣- مضادات ألفا : تستخدم عقاقير هذه المجموعة لعلاج حالات الارتفاع البسيط والمتوسط لضغط الدم ، ويمكن استعمالها مع عقاقير أخرى خافضة لضغط الدم لعلاج حالات الارتفاع الشديد .

يظهر أقوى تأثير لهذه العقاقير بعد مرور حوالى أربعة إلى ستة أسابيع من بدء العلاج .

– **طريقة العمل** : توجد خلايا عصبية خاصة بالإحساس بجدران الأوعية الدموية تسمى مستقبلات ألفا (Alpha-Receptors) ووظيفتها تلقى رسائل كيماوية من المخ عبر الأعصاب تأمرها بقبض الأوعية الدموية وتقوم عقاقير هذه المجموعة بإعاقة عمل هذه المستقبلات مما يتسبب بالتالى فى ارتخاء الأوعية الدموية وبقائها متمددة ، وبالتالى ينخفض ضغط الدم .

وهناك بعض الأدلة على أن استخدام هذه العقاقير لفترة طويلة يؤدى لخفض مستوى الكوليسترول .

■ **الأضرار الجانبية :** وهذه بعض الأضرار المحتملة عن استخدام عقاقير هذه المجموعة :

– **هبوط الضغط المفاجئ** : من أبرز أضرار هذه العقاقير أنها تتسبب فى حدوث هبوط مفاجئ فى ضغط الدم عند تغير الوضع بسرعة من الرقود إلى الوقوف ، حيث تحدث دوخة وعدم اتزان ، وتكون الأعراض شديدة لدرجة حدوث سقوط.

غالباً تظهر هذه المشكلة فى بدء العلاج بهذه العقاقير .. فبعد تناول الدواء بحوالى نصف ساعة إلى ساعة يبدأ ظهور مشكلة هبوط الضغط المرتبط بالوضع [Orthps Static Hypotension] . وهذه المشكلة تزول تدريجياً مع الاستمرار على تناول العقار ولتقليل فرصة حدوثها ينبغى أن يبدأ العلاج بجرعة بسيطة تزداد تدريجياً .

– **دوخة ودوار** : كما قد تتسبب هذه العقاقير فى حدوث حالة من الدوار بصرف النظر عن تغير وضع الجسم ، ولذا لا ينبغى القيام بأعمال خطرة أو معقدة تحتاج لتركيز وثبات أثناء العلاج .

– **جفاف الفم** : وهذه من المشاكل الشائعة التى تسببها أغلب عقاقير هذه المجموعة .

– **أضرار جانبية أخرى** : احتقان الأنف – الإمساك – اضطربات النوم .

■ **أمثلة لعقاقير هذه المجموعة :** * برازوسين (منيبرس) .

* [هناك نوعية حديثة من العقاقير تجمع بين مضادات بيتا ومضادات ألفا].

٤- مضادات (ACE) : بدأ ظهور هذه النوعية من العقاقير منذ حوالى عقد من الزمن وأصبحت فى وقتنا الحالى من أكثر العقاقير شيوعاً لعلاج الحالات البسيطة والمتوسطة لضغط الدم المرتفع . وفى حالة استخدامها لعلاج الارتفاع الشديد يضاف معها عقار مدر البول أو عقار آخر . كما أن بعض الأنواع تحتوى على مواد مدرة للبول ويظهر أقوى تأثير لهذه العقاقير بعد حوالى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع منذ بدء العلاج .

طريقة العمل : يوجد إنزيم بالجسم اسمه الإنزيم المُحوِّل للأنجيوتنسين .

[Angiotensin Converting Enzyme = ACE] والذى يقوم بتحويل مادة الجيوتنسين واحد [Angiotensin I] إلى الجيوتنسين اثنين [Angiotensin II] وتقوم هذه المادة [انجيوتنسين اثنين] بقبض الأوعية الدموية . وتقديم هذه العقاقير يوقف عملية التحويل ، وبالتالى يمنع خروج هذه المادة ، وبالتالى لا يحدث قبض للأوعية الدموية فينخفض ضغط الدم .

كما يفيد استخدام عقاقير هذه المجموعة فى علاج حالات هبوط القلب [Heart Failure] .

الأضرار الجانبية :تتميز عقاقير هذه المجموعة بصفة عامة بانخفاض أضرارها الجانبية والتى قد تحدث فى صورة الآتى :

– دوخة ، صداع ، تعب عام .. وهذه الأعراض الثلاثة تحدث لأقل من ٥ ٪ من الحالات .

هبوط الضغط المفاجئ : حيث تحدث حالة من الدوار ، وعدم الاتزان نتيجة التغيير السريع لوضع الجسم من الرقود إلى الوقوف .

– **طفح جلدى** : حيث تظهر حبوب أو حساسية جلدية فى نسبة بسيطة من الحالات .

– **سُعال جاف** : وهذا يمثل أكثر الأضرار الجانبية شيوعاً .

■ **أمثلة لعقاقير هذه المجموعة :**

– كابتوبريل (مثل كابوتين) . – ليزينوبريل (زيستريل) .

٥- مضادات الكالسيوم : توصف عادة عقاقير هذه المجموعة لغرضين هما :

السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وكعلاج مساعد لحالات الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) وهناك دراسات حديثة تشكك فى درجة أمان استخدام هذه العقاقير لفترة طويلة من الزمن لاحتمال حدوث أضرار جانبية على المدى البعيد .

وتظهر أعلى درجة فاعلية لهذه العقاقير بعد حوالى أسبوعين إلى أربعة أسابيع منذ بدء العلاج .

إذا كنت مريضاً بالسكر ، أو بالكبد ، أو بالكلى فلابد أن تخبر طبيبك المعالج قبل بدء العلاج بهذه النوعية من العقاقير لاحتمال أن تسيء لهذه الحالات المرضية.

* **طريقة العمل** : لكى تقوم الخلايا العضلية بجدران الشرايين بالانقباض [لاحظ أن الشرايين مبطنة بطبقة عضلية تنقبض وتنبسط] لابد من وجود مقدار معين من الكالسيوم ، وهذا الكالسيوم يصل لهذه الخلايا العضلية عبر ممرات «Channels» خاصة بأغشية هذه الخلايا .

وعند تقديم هذه العقاقير فإنها تسد هذه الممرات «Channels» ولا تسمح بوصول الكالسيوم للخلايا العضلية ، مما يمنعها من الانقباض ، وبالتالى تتمدد وتسترخى الشرايين فينخفض ضغط الدم .

ولذا تسمى هذه العقاقير مضادات الكالسيوم أو مُغلقات مسارات الكالسيوم [Calcium Channel Blockers] .

* **الأضرار الجانبية** :عادة تكون الأضرار الجانبية لهذه العقاقير بسيطة ، وهى تشتمل على ما يلى.

– **الإمساك** : فى نسبة كبيرة من الحالات تظهر شكوى من الإمساك حيث تتسبب هذه العقاقير فى حدوث ضعف بانقباض عضلات الأمعاء ، كما تعوق الحركة الدودية للأمعاء الرفيعة مما يؤدى لصعوبة فى التخلص من العضلات ، ولذا ينبغى الاهتمام بتوفير قدر كاف من الألياف يومياً من خلال تناول الخضروات والفواكه والمخبوزات من الدقيق الكامل .

– **اضطرابات ضربات القلب** : فى بعض الحالات تتسبب بعض هذه العقاقير فى زيادة سرعة ضربات القلب وحدوث خفقان (ضربات سريعة ومسموعة للمريض) ، ولذ لا ينبغى استخدام هذه الأنواع فى حالات النوبات القلبية أو وجود تاريخ مرضى لنوبات قلبية .

– **تورم القدمين** : فى حوالى ١٠ ٪ من الحالات يحدث تورم للقدمين .

– **فوران** : فى حوالى ٢٥ ٪ من الحالات يظهر إحساس بانبعاث حرارة أو «صهد» من الوجه (Flushing) .

– **أضرار أخرى** : وهناك أضرار جانبية أخرى أقل شيوعاً ، مثل الدوار ، والصداع، واضطراب الرؤية ، والعصبية الزائدة .

٦- عقاقير تعمل مركزيا على المخ :

هذه النوعية لم تعد تستخدم بكثرة ، وغالبا ما تستخدم فى الحالات التى لا تتوافر فيها السيطرة الكافية على ضغط الدم باستخدام العقاقير الأحدث والأكثر شيوعاً مثل مضادات «ACE» ومضادات بيتا ويظهر أقوى تأثير لهذه النوعية بعد حوالى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع منذ بدء استخدامها .

طريقة العمل : كل أنواع العقاقير السابقة تقاوم تقلص الشرايين ، أو تؤدى لزيادة إدرار الماء والملح وبذلك ينخفض ضغط الدم ، أما هذه النوعية من العقاقير فإنها تعمل مباشرة على المخ (الجهاز العصبى المركزى) حيث ينشأ التحكم فى

ضغط الدم ؛ ففى المخ تشتبك هذه العقاقير مع مستقبلات الخلايا العصبية المسئولة عن تنشيط نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى مما يؤدى لخفض ضغط الدم .

* **الأضرار الجانبية** : تتميز عقاقير هذه المجموعة بأضرار جانبية شديدة مما جعل استخدامها محدوداً. وهذه تشتمل على ما يلى :

– **دوخة ودوار** : هذه المشكلة تعد من أبرز الأضرار الجانبية لهذه العقاقير ، وقد تحدث بدرجة شديدة تعوق قدرة المريض على قيادة السيارات أو أداء أنشطة مركبة معقدة .

ولذا ينبغى الحذر من استعمال هذه العقاقير مع عقاقير أخرى قد تؤدى لدوار ودوخة ، مثل بعض المهدئات ومضادات الاكتئاب .

– **جفاف الفم** : هذه أيضاً من المشاكل الشائعة الناتجة عن استخدام هذه العقاقير ، والتى قد تستمر طوال النهار والليل مما يمثل إزعاجا لبعض المرضى.

– **هبوط الضغط المفاجئ** : حيث تحدث دوخة وحالة من عدم الاتزان عند التغير السريع لوضع الجسم . لكن هذه المشكلة عادة ما تحدث بدرجة بسيطة .

– **ظاهرة رينود** : تتميز هذه الحالة (Raynaud's phenomenon) بانخفاض تدفق الدم للأطراف (لأصابع اليدين والقدمين) مما يتسبب فى برودة الأطراف والإحساس بتنميل وعدم ارتياح .

تحذير :لا ينبغى التوقف المفاجئ عن استخدام هذه العقاقير لأن ذلك يمكن أن يسبب تفاعلات وأضراراً خطيرة .

■ **أمثلة هذه المجموعة :** ألفا ميثيل دوبا (مثل الدوميت) .

■ **ما هو العقار المناسب لخفض ضغط الدم ؟**

نستنتج من العرض السابق للعقاقير الخافضة لضغط الدم المرتفع أنه لا يوجد حتى الآن عقار مثالى آمن تماماً !

ومن هنا تبرز أهمية أن نقاوم ارتفاع ضغط الدم بكافة الوسائل الطبيعية الممكنة، إذ يمكن أن يكون ذلك كافياً للسيطرة على حالات الارتفاع البسيط أو المتوسط أو مساعداً على خفض جرعة العلاج بالعقار الكيماوى .

رسائل هامة لمرضى الضغط الذين يعانون من أمراض أخرى

■ **المريض بالضغط والسكر :**

– لا يفضل تناول العقاقير الخافضة للضغط من نوع مضادات بيتا (مثل اندرال) لأن هذه العقاقير تخفى بعض علامات انخفاض السكر .. فمن علامات نقص السكر زيادة سرعة النبض .. وهذه العقاقير تقلل سرعة النبض .. وبالتالى قد لا تستطيع معرفة وجود نقص بالسكر . كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول هذه العقاقير يمكن أن يحوّل مرض السكر المختبئ إلى مرض ظاهر .. ولذا لا ينبغى لذوى القابلية للإصابة بالسكر استعمالها .

– لا يفضل استعمال العقاقير المدرة للبول المحتوية على مادة «ثيازيد» لأن هذه النوعية ترفع مستوى السكر بالدم إلى حد ما .. ولذ لا ينبغى كذلك على ذوى القابلية للإصابة بالسكر استعمالها .

– المريض الذى يجمع بين الإصابة بالضغط والسكر تزيد قابليته لحدوث متاعب بالأوعية الدموية للعين والكلية ، فى حالة إهمال السيطرة على السكر والضغط ، لأن كلا المرضين يؤثر على هذين العضوين .

* **خبر سار :** كشفت دراسات حديثة عن أن استعمال العقاقير الخافضة لضغط الدم من نوع مضادات الكالسيوم ومضادات «ACE» تفيد فى توفير الوقاية للكلية عند مريض السكر .

■ **المريض بالضغط والنقرس :**

لا يفضل تناول العقاقير الخافضة لضغط الدم المحتوية على مادة «ثيازيد» لأن هذه العقاقير المدرة للبول يمكن أن ترفع من مستوى حمض البوليك بالدم فتزيد أعراض النقرس .

* **خبر سار :** المريض السمين الذى يعانى من الضغط والنقرس يمكن بإنقاص الوزن زيادة السيطرة على المرضين وربما الشفاء منهما !.. ذلك لارتباط

الإصابة بالضغط بزيادة الوزن وأيضاً ارتباط الإصابة بالنقرس – أحياناً – بزيادة الوزن أيضاً .

كما يساعد الإقلاع عن تناو الخمور [والعياذ بالله] فى الشفاء من المرضين أيضاً .

■ المريض بالضغط والربو الشعبي :

– فى حالات الربو أو الحساسية الصدرية [وكذلك مرض الأمفزيما والتهاب الشعب الهوائية] يمكن أن يكون هناك ضيق بالشعب الهوائية مما يسبب صعوبة التنفس .

ويستخدم فى مقاومة ضيق الشعب الهوائية بعض العقاقير ومن أبرزها الكورتيزون ومشتقاته .

وهنا يجب الحذر لأن الكورتيزون يرفع ضغط الدم ، لأنه يتسبب فى احتجاز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم ، وقد يؤدى أيضاً لضيق الشرايين أو لكلتا المشكلتين .

– وفى نفس الوقت قد تؤدى العقاقير الخافضة لضغط الدم من نوع مضادات بيتا لحدوث ضيق بالشعب الهوائية وبالتالى لزيادة صعوبة التنفس .

– يُستخدم أحياناً مع علاج ارتفاع ضغط الدم عقاقير مهدئة .. ولا يفضل استخدام هذه العقاقير فى حالات أمراض الرئة لأن التهدئة الزائدة تقلل من القدرة على التنفس .

■ المريض بالضغط والقلب :

مرض ارتفاع ضغط الدم (غير المنضبط) يؤدى لتصلب الشرايين (Arteriosclerosis) وخاصة الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب مما يؤدى لمرض القلب (قصور الشريان التاجي) . وزيادة مستوى الدهون (الكوليسترول) يؤدى لترسيب بعض الدهون على جدران الشرايين (Atherosclerosis) مما يزيد من القابلية لمرض القلب والأزمات القلبية .

وقد وجد أن العقاقير الخافضة لضغط الدم المحتوية على مادة (ثيازيد)

وكذلك مضادات بيتا تزيد من مستوى الدهون (الكوليسترول) بالدم لكن هذه الزيادة تكون عادة غير ملحوظة وغير مؤثرة لعدة سنوات .

ولذا لا يفضل لمريض الضغط الذى يعانى من ارتفاع الكوليسترول أو الدهون الثلاثية استخدام هذه النوعية من العقاقير (أو استخدامها بجرعات محدودة) ، ويمكن استخدام أنواع أخرى لا تؤثر على مستوى الدهون بالدم مثل مضادات الكالسيوم ، ومضادات ألفا ، ومضادات (ACE) .

* **خبر سار** : وفى نفس الوقت هناك عقاقير تُخفِّض ضغط الدم وتفيد فى حالات مرض القلب (قصور الشريان التاجى) مثل بعض مضادات الكالسيوم ، وبعض أنواع مضادات بيتا ، والعقاقير المحتوية على النيتريت (Nitrates) .

■ المريض بالضغط وبعدم انتظام ضربات القلب :

ارتفاع ضغط الدم يزيد من القابلية لاضطراب ضربات القلب وعدم انتظامها وهو ما نسميه «Arrhythmia» .. وفى نفس الوقت عندما يزيد فقد البوتاسيوم من الجسم تزيد فرصة اختلال ضربات القلب . ولذا لا يفضل للذين يعانون من اختلال ضربات القلب استخدام مدرات البول الخافضة لضغط الدم من الأنواع التى تؤدى لنقص البوتاسيوم [لاحظ أن هناك أنواعاً أخرى مزودة ببوتاسيوم لضمان ثبات مستواه بالدم] .

■ المريض بالضغط وهبوط بالقلب :

فى حالة هبوط القلب أو الفشل القلبى (Heart Failure) تكون قوة ضخ القلب للدم ضعيفة أو محدودة . ولذا لا ينبغى استخدام عقاقير خافضة للضغط من نوع مضادات بيتا أو بعض مضادات الكالسيوم (مثل عقار فيراباميل) لأن هذه العقاقير تقلل من قوة ضخ القلب للدم مما يسىء للحالة .

أما أفضل عقاقير يمكن استخدامها فهى مضادات (ACE) لكيلا تؤثر سلبياً على القلب .. كما يمكن استخدام مدرات البول لأنها تخفف ضغط الدم وتقلل العبء الواقع على القلب من خلال زيادة تصريف الماء والسوائل .

■ **المريض بالضغط وبمشكلة بالدورة الدموية :**

إذا كنت تشكو من برودة اليدين والقدمين بسبب ضعف تدفق الدم للأطراف ، فلاحظ أن بعض العقاقير الخافضة لضغط الدم من نوع مضادات بيتا تقلل من تدفق الدم للأطراف مما يزيد من حدة المشكلة . وكذلك بعض أنواع مضادات الكالسيوم .

■ **المريض بالضغط وبالضعف الجنسى :**

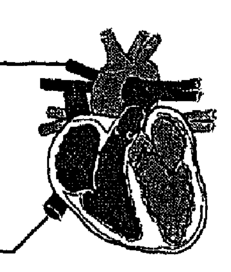
فى هذه الحالة يجب أن تحذر من استخدام عقاقير معينة خافضة لضغط الدم لأنها يمكن أن تتسبب فى ضعف جنسى (ضعف الانتصاب أو عدم استمراره لفترة كافية) أو تتسبب فى زيادة الضعف الجنسى الموجود أصلاً لسبب آخر . وهذا التأثير السلبى على الناحية الجنسية يزول بعد التوقف عن استخدام هذه العقاقير .

إن بعض العقاقير الخافضة لضغط الدم تؤثر على القدرة الجنسية بأشكال مختلفة قد تؤدى لإضعاف الرغبة الجنسية ، أو لإيجاد صعوبة فى تحقيق الانتصاب ، أو لإيجاد صعوبة فى الاحتفاظ بالانتصاب لفترة طويلة بإتمام العملية الجنسية . وأهم هذه العقاقير ما يلى :

- ألفا ميثيل دوبا (ألدوميت) .
- مضادات بيتا (مثل تينورمين) .
- مدرات البول .

وهناك عقاقير أخرى غير شائعة الاستعمال مثل عقار «Ismelin» إذ يمكن أن يتسبب فى رجوع السائل المنوى للخلف إلى المثانة ، ثم خروجه مع البول وبالتالى لا يظهر سائل منوى أثناء القذف .

أما نوعيات العقاقير الخافضة لضغط الدم من مضادات (ACE) فإنها لا تتسبب غالباً فى التأثير على الناحية الجنسية .



هل تـؤثـر الـعـقـاقـيـر الـخـافـضـة لـضـغـط الـدم علـى الـنـشـاط الجنـسـى عـنـد الـمـرأة ؟!

إن كثيراً منا يعرف أن هناك علاقة بين استخدام العقاقير الخافضة لضغط الدم ، والشكوى من الضعف الجنسى عند الرجال . لكن أغلبنا لا يعرف أن بعض هذه العقاقير يمكن أن تؤثر كذلك على القدرة الجنسية عند المرأة .

من أبرز هذه العقاقير (مضادات بيتا» إذ يمكن أن تتسبب فى ضعف الرغبة الجنسية ، وتقلص عضلات الحوض والمهبل (Vaginismus) مما يجعل الإيلاج صعباً ، وضعف تليين المهبل مما يسبب عُسرا أو ألما أثناء الجماع .

■ المريض بالضغط والكبد :

أغلب حالات التهاب الكبد (Hepatitis) تكون ناتجة من عدوى فيروسية وخاصة الفيروس (سى) . لكن التهاب الكبد يمكن أن يحدث كذلك نتيجة حدوث تفاعل آلرجى أى حساسية (Allergic Reaction) والذى يعد أحد الأضرار الجانبية لبعض العقاقير الخافضة لضغط الدم وأبرزها عقار ألفا ميثيل دوبا (ألدوميت) والذى يؤدى أحياناً لتفاعل آلرجى بالكبد خلال أول شهرين أو ثلاثة منذ بدء استعماله ويُعرف ذلك بارتفاع مستوى انزيمات الكبد وخاصة «SGOT» . وهذا الالتهاب الكبدى الدوائى يزول عادة بعد عدة أسابيع منذ التوقف عن تناول هذا العقار . أما إذا أُعيد استخدامه ، فإن الالتهاب الكبدى الناتج يكون أشد من الالتهاب الأول . ولذا لا ننصح باستخدام هذا العقاقير بصفة خاصة فى حالات الالتهاب الكبدى عموماً .

كما وجد أيضاً أن بعض الأنواع من مضادات الكالسيوم قد تسىء إلى الالتهاب الموجود بالكبد مما يؤدى لتفاقم هذا الالتهاب فإذا كنت مريضاً بالكبد فلا بد من مصارحة طبيبك المعالج بذلك .

المـراجـع

- HOW TO CONTROL HIGH RLOOD PRESSURE , ROBERT L . ROWAN,M.D.

- HIGH BLOOD PRESSURE , DR. CAROLINE SHREEVE.

- CONTROLLING HIGH BLOOD PRESSURE , THE - NATURAL WAY, DAVID L . CARROLL WITH WAHIDA KARMALLY .M.S.

- HIGH BLOOD PRESSURE , MARK JENKINS .

- BLOOD PRESSURE , DR. U.RAMA. RAO.

- HIGH BLOOD PRESSURE . DR. B.K. MEHRA .

- HIGH BLOOD PRESSURE , NEIL B. SHULMAN, M.D., ELIJAH SAUNDERS, M.D, W. DALLAS HALL , M.D.



علاج ضغط الدم بدون دواء

إن هناك عشرات العقاقير التى يمكنك تناولها إذا كنت تعانى من ارتفاع ضغط الدم، والتى قد تدفع مقابلها بعض الضرائب على صحتك، والتى تتمثل فى الأضرار الجانبية للعقاقير الخافضة لضغط الدم المرتفع، مما يجعلنا نعتقد أنه لا يوجد دواء مثالى آمن حتى الآن!!

ما الجديد الذى نقدمه فى هذا الكتاب ؟

إن هذا الكتاب يركز على الجانب الطبيعى الآن لعلاج هذا المرض، والذى قد يكون كافياً لعلاج حالات الارتفاع البسيط أو المتوسط لضغط الدم دون دواء، أو يساعد على خفض جرعة العقار الكيميائى الذى نستخدمه مما يقلل بالتالى من أضراره الجانبية.

فبعد أن يعرفك بأسباب ارتفاع ضغط الدم وآثاره على الجسم يقدم لك مجموعة من الطرق الطبيعية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم، ووسائل التعامل مع ضغط الدم المرتفع، والمكملات الغذائية اللازمة لمريض الضغط المرتفع.. إلى غير ذلك من الموضوعات المهمة لكل شخص وليس لمريض الضغط فقط.

مع خالص تمنياتنا بالصحة والعافية.

الناشر

ISBN 977-271-652-6

6 222008 802903